



## *Fiche technique module de formation « Caisson abdominal et respiration, Sécurité et performances »*

7H de formation

### **APPRENDRE :**

- anatomie muscles profonds (plancher pelvien, abdominaux, diaphragme)
- détails des structures de la colonne vertébrale
- rôle du caisson abdominal
- mécanismes respiratoires
- forces et pressions intra abdominales (au repos et à l'effort)
- adapter les connaissances sur le terrain pour augmenter les performances et la sécurité des pratiquants

### **° EN PRATIQUE :**

- application des apprentissages dans deux séances



## *Fiche technique module de formation « Pilates pour public pathologique »*

14H de formation répartis sur deux jours consécutifs

### **ÊTRE CAPABLE DE :**

- comprendre les pathologies les plus fréquentes rencontrées chez nos pratiquants
- adapter les 16 mouvements fondamentaux de la méthode Pilates à un public présentant ces pathologies
- approfondir les objectifs des mouvements et les utiliser à bon escient dans la prise en charge d'un public pathologique
- introduire le petit matériel de Pilates (ring, foam roller, swiss ball, ballon paille, balles lestées, élastiques,...) dans une séance
- créer une séance adaptée aux capacités et aux besoins du public pathologique

### **° EN PRATIQUE :**

- faire et faire faire les adaptations des 16 mouvements fondamentaux
- préciser le coaching physique et verbal
- suivre une séance de Pilates adapté



## *Fiche technique module de formation « Pilates intermédiaire »*

14H de formation répartis sur deux jours consécutifs

### **APPRENDRE :**

- les évolutions intermédiaires des 16 mouvements fondamentaux de la méthode Pilates
- les 9 mouvements intermédiaires supplémentaires et leurs évolutions
- introduction au petit matériel Pilates (ring, foam roller, swiss ball,...)

### **° EN PRATIQUE :**

- faire et faire faire les 25 mouvements intermédiaires et leurs évolutions
- suivre deux séances de Pilates intermédiaire



## *Fiche technique module de formation « Pilates avancé »*

14H de formation répartis sur deux jours consécutifs

### **APPRENDRE :**

- les évolutions avancés des 25 mouvements intermédiaires de la méthode Pilates
- les 10 mouvements avancés supplémentaires et leurs évolutions
- introduction du petit matériel Pilates (ring, foam roller, swiss ball,...)

### **° EN PRATIQUE :**

- faire et faire faire les 35 mouvements avancés et leurs évolutions
- suivre une séance de Pilates intermédiaire