

## Pilates Adapté aux différents publics et Pilates et cancer

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**28 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 7 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 21 heures (3 jours)

#### FORMATEURS :

- Christelle TORCHEN
- Chrystel LORENZ

#### PRE REQUIS :

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : kinésithérapeute DE, Ostéopathe DE, Infirmière DE, etc.
- Danse : danse DE

Les professionnels doivent avoir validé le module suivant :

- Pilates Matwork I

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

**A l'issue de la formation, vous serez capable de :**

- ✓ Connaître les spécificités liées à des publics dotés de conditions spécifiques ou présentant des pathologies tels que les séniors, les femmes enceintes ou les personnes opérées d'un cancer du sein dans le cadre de la rééducation
- ✓ Recueillir les besoins d'adaptation du public
- ✓ Concevoir des séances de Pilates adaptées
- ✓ Animer des séances de Pilates adaptées en tenant compte des spécificités du publics

#### PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Connaître les spécificités liées à la grossesse et ses différentes phases
- ✓ Connaître les spécificités liées aux séniors
- ✓ Connaître les spécificités liées au cancer du sein
- ✓ Identifier les spécificités et besoin d'un public en fonction de son contexte

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** alternance d'exercices pratiques et théoriques

**Moyens pédagogiques :** la partie asynchrone de la formation est dispensée en e-learning via la plateforme LMS (Moodle) et propose un parcours pédagogique interactifs (théorie, quizz,

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Pilates Adapté aux différents publics et Pilates et cancer

vidéos...). La formation synchrone se déroule alors soit en présentiel (salle de formation, matériel tel que les tapis) ou en distanciel via une plateforme de visioconférence (signature électronique).

Un manuel de formation PDF est mis à disposition des stagiaires.

### EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

### Pilates Adapté aux différents publics et Pilates et cancer

#### Programme de la formation :


##### 1. Programme du e-learning :

- Pilates pour femmes enceintes : rappels anatomiques, présentations des différentes périodes (prénatale, post-natale), concept de la reprise d'activité physique, l'adaptation des mouvements.
- Pilates pour sénior : définition du sénior et de ses spécificités (équilibre, squelette, muscles, respiration, cœur et cognitif), l'adaptation des mouvements.
- Pilates et cancer du sein : présentation des différents cancers, des types de chirurgies et traitements (et leurs conséquences thérapeutiques/post-thérapeutiques), adaptation et adéquation du Pilates

##### 2. Programme de formation synchrone :


#### Jour 1 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h-10h30	Accueil	Tour de table et présentation du programme et du formateur
10h30-12h30	Les mouvements de base adaptés aux femmes enceintes et aux séniors	Adaptation des mouvements en fonction des publics Travail en groupe Utilisation de matériel
12h30-13h30	 Pause-déjeuner	
13h30-18h	Les mouvements de base adaptés aux femmes enceintes et aux séniors	Adaptation des mouvements en fonction des publics Travail en groupe Utilisation de matériel

#### Jour 2 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.


Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-12h30	Les mouvements de base adaptés aux femmes enceintes et aux séniors	Adaptation des mouvements en fonction des publics Travail en groupe Utilisation de matériel
12h30-13h30	 Pause-déjeuner	
13h30-17h	Pilates et cancer	Mise en pratique des mouvements avec les indications et contre-indications, les adaptations (11 mouvements)

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Pilates Adapté aux différents publics et Pilates et cancer

### Jour 3 (avec formateur) :

*\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-12h30	Pilates et cancer	Mise en pratique des mouvements avec les indications et contre-indications, les adaptations
13h-14h	 Pause-déjeuner	
13h30-16h30	Pilates et cancer	Mise en situation pratique, cas pratiques, travail en groupe Les précautions à prendre Bilan et feedback
16h30-17h	Pilates et cancer	Evaluation Retour satisfaction

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A