

PILATES ET CANCER

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

14 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 3,5 heures
- Synchrone (présentiel ou visioconférence) : 10,5 heures

FORMATEURS :

- Christelle TORCHEN
- Justine LLENSE

PRE REQUIS :

Les professionnels doivent 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 1

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Intégrer les bienfaits du Pilates pour la rééducation des femmes opérées du cancer du sein.
- ✓ Adapter les 16 premiers mouvements en prenant en compte les indications et contre-indications dans un contexte de cancer du sein.
- ✓ Animer une séance de Pilates adaptée à chaque femme pour retrouver la liberté des mouvements et la confiance en soi.

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 des cancers du sein et leurs protocoles de traitement, chirurgie et post-chirurgie (reconstruction).
- ✓ Connaitre les bienfaits de la méthode Pilates.
- ✓ Identifier les principes du Pilates transposés dans le contexte des femmes opérées d'un cancer du sein.
- ✓ Individualiser le suivi d'une personne en identifiant les contre-indications, des délais et difficultés d'une personne atteinte d'un cancer du sein
- ✓ Réaliser un bilan de positionnement
- ✓ Individualiser la conception de séance de Pilates

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

PILATES ET CANCER

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : Alternance d'exercices pratiques et théoriques. Le e-learning propose un ensemble de contenu théorique sur l'approche spécifique du Pilates pour les personnes ayant eu un cancer du sein, ainsi que la présentation des différents mouvements et de leur adaptation. La partie synchrone propose une approche pratique et formative.

Moyens pédagogiques : La partie asynchrone de la formation (e-learning) se déroule sur la plateforme LMS (Moodle) de Leaderfit'. La partie synchrone se déroule peut se dérouler en présentiel ou distanciel. En présentiel, la formation a lieu dans une salle de formation Leaderfit' équipée du matériel nécessaire (tapis, petit matériel, etc.). En distanciel, la formation se déroule en visioconférence via la plateforme Zoom.

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
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

PILATES ET CANCER

Programme de la formation :

Programme asynchrone (e-learning) :

- Rappels et approfondissements des 5 référentiels
- Le rachis : pathologies associées
- Le caisson abdominal : pathologies associées
- La ceinture pelvienne : pathologies associées
- La ceinture scapulaire : pathologies associées
- Les mouvements adaptés

Programme synchrone (Présentiel ou distanciel) :

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-11h30	Tour de table	Accueil, présentation de l'intervenant et du déroulé de la formation Premiers échanges sur les pratiques professionnelles Les différents cancers, statistiques Les chirurgies Traitement et leurs conséquences Pourquoi le pilates dans un contexte de cancer du sein ? Les bienfaits de la méthode
11h30-11h45	☕ Pause-caté	
11h45-13h	Apports théoriques	Les principes du Pilates transposés au cancer du sein Les 2 premiers mouvements (Hundred, One leg Circle) avec les indications, contre-indications, les adaptations Mise en pratique
13h-14h	ⓘ Pause-déjeuner	
14h-15h45	Mise en pratique	Mise en pratique avec les 5 mouvements (single leg stretch, double leg stretch, Shoulder Bridge, Scissors, Roll up) avec les indications, contre-indications, les adaptations
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h-18h	Mise en pratique	Mise en pratique avec les 4 mouvements (Rolling like a ball, Spine Twist, Swimming, Swan Dive) avec les indications, contre-indications, les adaptations

Jour 2 (avec formateur) :

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

PILATES ET CANCER

*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-10h30	Mise en pratique	Mise en pratique avec les 3 mouvements (leg pull prone, side kick, side bend) avec les indications, contre-indications, les adaptations
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Mise en pratique	Mise en pratique avec les 2 mouvements (Push up, Single leg, Kick) avec les indications, contre-indications, les adaptations. Mise en place du bilan.
12h-13h	🍽 Pause-déjeuner	
13h-14h45	Mise en situation pratique	4 cas pratiques Travail par groupe de 3 stagiaires
14h45-15h	☕ Pause-café	
15h-16h	Mise en situation pratique	Travail par groupe de 3 stagiaires Les précautions à prendre
16h-17h	Bilan de séance	Bilan & feedback Évaluation

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