

## COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



## Programme : Formation PILATES « PUBLICS SPECIFIQUES » Pré et post partum

**Durée** : 1 journée de 7 heures de formation

### Profils des stagiaires :

- BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2
- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques adaptées,
- Autres thérapeutes ou personnels de santé

### Pré-requis souhaités

- Connaissances et encadrement des publics pré et post partum présentant des troubles musculo-squelettiques, de déconditionnement physique et perturbations émotionnelles

### Objectifs de la formation PILATES « PUBLICS SPECIFIQUES »

- Identifier les publics présentant des déséquilibres posturaux et des déficits musculaires consécutifs à un changement d'état (grossesse) et/ou des transformations des ressources
- Connaître et intégrer les exercices et précautions à préconiser dans la prise en charge physique spécifique et sécurisée de ce public

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier les publics présentant des déséquilibres posturaux et des déficits musculaires consécutifs :
  - à une maternité : public pré et post natal
  - ou autres transformations d'états et de ressources
- Analyser les différents changements physiques, physiologiques et psychologiques inhérents aux transformations de ce public en fonction des différents stades de grossesse et adapter les exercices
- Proposer des exercices ou mouvements en Pilates avec ou sans matériel adaptés à ce public

### Organisation de la formation :

#### Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeur d'EPS, Diplômée d'Etat de la Forme et Disciplines Associées depuis plus de 30 ans, Diplômée en gestion du stress et des émotions, Personal Trainer auprès de particuliers et salariés d'entreprise, Formatrice et enseignante dans la Licence professionnelle des Métiers de la Forme, de la Santé et du Bien-Être à la FSSEP Lille, spécialisée dans les techniques psychocorporelles, de reconditionnement physique et

COACH FORM' PRO | 16 Rue Léon BLUM 59239 THUMERIES | 06.83.46.12.54

Numéro SIRET : 514 023 811 00029 | APE : 96-09Z-

Enregistré sous le N° 32591095459, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

## COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: coachformpro@gmail.com

Tel: 0683461254



de Bien- Être tournées vers une prévention et une éducation à la santé de chacun.

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (salle d'évolution de 36 M2, centre Pharos Kinés, 40 Rue du maréchal Leclerc 59290 WASQUEHAL)
- Livret « apprenant », manuel de formation comportant des connaissances théoriques et des exercices de remédiation adaptés et spécifiques au public pré et post partum
- Documents supports de formation en vidéo projection  
Apports théoriques et apprentissage des gestes, postures exercices et mouvements avec variables évolutives à préconiser
- Mises en situations en duo

### **Modalités d'inscription:**

- Les modalités d'inscription sont précisées sur le bulletin d'inscription joint
- Nombre de places limité

### **Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :**

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Retour feed-back sur enseignement et animation
- Questionnaire en ligne de satisfaction de la formation.

### **Information Handicap:**

*Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de vous permettre de suivre la formation choisie dans les meilleures conditions, nous vous remercions de nous préciser la nature de votre handicap lors de votre inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil, et vous rediriger le cas échéant vers nos réseaux handicap partenaires. **COACH FORM'PRO** s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées.*