



Formation PILATES THÉRAPEUTIQUE « PRÉ & POST NATAL » Programme Séminaire 4

Cette formation professionnelle vous permet d'acquérir les compétences essentielles pour accompagner et encadrer en toute sécurité les femmes enceintes et les jeunes mamans grâce à la méthode Pilates. Une journée complète dédiée à la compréhension du corps en transformation et à l'adaptation précise des exercices.

Durée : 1 journée de 7 heures de formation

Profils des stagiaires : Cette formation s'adresse aux professionnels souhaitant se spécialiser dans l'accompagnement de la maternité et dans la prise en charge post-natale

- Coach Sportifs, professeurs de yoga, professeurs en activités physiques adaptées,
- Kinésithérapeutes, ostéopathes
- Autres thérapeutes ou personnels de santé et de Bien-Être

Pré- requis souhaité

- Avoir effectué la formation **Module 1 : PUR PILATES (séminaire 1 et 2)**
- BE, BPJEPS, DE masseur kinésithérapeute, DU Yoga, professorat d'EPS ou autres diplômes de niveau 2
- Connaissances en anatomie descriptive, physiologie et biomécanique
- Expérience d'encadrement auprès de publics variés Connaissances et encadrement de différents profils publics (sédentaires, actifs, patients...)
- Intérêt pour l'accompagnement périnatal

Positionnement pédagogique :

Un QCM en ligne sera envoyé à chaque stagiaire une semaine avant la formation afin d'évaluer leur niveau de connaissances de départ.

Une fiche positionnant chaque bénéficiaire avec diplôme attesté, recueil des besoins, du niveau actuel dans le domaine de la formation à suivre, du degré de motivation sera envoyé à l'entreprise et sera retournée à l'organisme formateur dès la convention signée.

Coût de la formation : 320 € TTC (1 journée, 7H de formation)

Objectifs de la formation PILATES « PUBLICS SPECIFIQUES »

- Identifier les besoins spécifiques des femmes enceintes et des jeunes mamans
- Comprendre les modifications physiques, physiologiques et émotionnelles liées à la grossesse et au post-partum
- Adapter les exercices de Pilates pour assurer une pratique sécurisée et bénéfique
- Construire des séances ciblées en fonction du trimestre de grossesse ou de la phase post-natal



Objectifs pédagogiques :

- **Identifier les transformations physiques et posturales** durant la grossesse et après l'accouchement
- **Analyser les limites, contre-indications et précautions** selon chaque période
- **Adapter les mouvements du Pilates** avec ou sans matériel
- **Proposer des exercices ou mouvements Pilates efficaces** pour :
 - Soulager les lombalgies de grossesse
 - Renforcer le périnée en sécurité
 - Améliorer la posture et la respiration
 - Reconditionner le corps en douceur après l'accouchement
- Savoir **protéger le plancher pelvien**, gérer le diastasis et la reprise progressive du gainage

Compétences visées :

À l'issue de la formation « Pilates Pré & Post Natal », le stagiaire sera capable de :

1. **Évaluer les besoins spécifiques** des femmes enceintes et jeunes mamans (modifications physiques, posturales, physiologiques et émotionnelles).
2. **Identifier les contre-indications**, signaux d'alerte et adaptations sécuritaires à mettre en place selon chaque trimestre de grossesse.
3. **Analyser les transformations du post-partum** (périnée, diastasis, fatigue, posture, cicatrices...) et adapter la reprise d'activité.
4. **Concevoir et animer une séance de Pilates adaptée**, avec ou sans matériel, en respectant les principes de sécurité et le confort de la pratiquante.
5. **Adapter les exercices du Pilates** afin de :
 - Protéger le plancher pelvien
 - Améliorer la respiration
 - Réduire les douleurs lombaires
 - Soutenir la mobilité et la posture
 - Favoriser la récupération post-natale
6. **Communiquer de manière bienveillante et professionnelle** pour accompagner les transformations physiques et émotionnelles liées à la maternité.

Contenu de la formation :

Matin – Comprendre & analyser

- Les changements physiologiques de la grossesse
- Les enjeux posturaux et respiratoires
- Les contre-indications selon les trimestres
- Focus post-partum : périnée, diastasis, fatigue, récupération
- Tests simples pour adapter les exercices

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: contact@coachformpro.fr

Tel: 0683461254



Après-midi – Pratique & adaptations

- Exercices Pilates adaptés par trimestre
- Variantes sécurisées avec et sans matériel
- Mise en situation : construction d'une mini-séance pré et post-natale
- Cas pratiques en duo + débrief

Organisation de la formation :

Formatrice : Florence FRANÇOIS

Professeure d'EPS, diplômée d'État depuis plus de 30 ans, formatrice universitaire (FSSEP Lille), spécialisée dans :

- l'accompagnement des transformations corporelles
- la prévention santé
- les techniques psychocorporelles
- le reconditionnement physique
- la gestion du stress et des émotions

Formatrice en Pilates & Bien-Être auprès de professionnels de la forme et de la santé.

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
- Pratique guidée + mises en situation
- Analyse, feedback et corrections individualisées

Modalités d'inscription:

- Les modalités d'inscription sont précisées sur la convention dédiée
- Nombre de places limité

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

- Feuilles de présence signée (état d'émargement par demi-journée de formation)
- Feed-back continu durant les mises en pratique
- Questionnaire de satisfaction en ligne
- Attestation de formation délivrée en fin de journée

COACH FORM' PRO

16 Rue Léon BLUM-59239 THUMERIES

Email: contact@coachformpro.fr

Tel: 0683461254



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.

Une durée adaptée, des moyens pédagogiques et techniques peuvent notamment être mis en place.

Ces adaptations, qui portent sur les méthodes et les supports pédagogiques, peuvent être individuelles ou collectives pour un groupe de personnes ayant des besoins similaires.

Pour les formations, les candidats concernés peuvent, par ailleurs, bénéficier d'aménagements portant sur les conditions de déroulement des évaluations, le cas échéant : majoration du temps imparti pour une ou plusieurs évaluations, étalement sur plusieurs sessions du passage des évaluations et adaptations ou dispenses d'évaluations, etc. rendues nécessaires par certaines situations de handicap. Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles