



## FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Biopilates™ Merrithew™ Stott Pilates™

### PROGRAMME DE LA FORMATION CONTINUE LES BIENFAITS DU PILATES DANS LES PROBLEMES DE POSTURES, D'APPUI ET DE PIEDS

Chers instructeurs, nous avons pensé à cette journée d'ateliers suite à de nombreuses demandes. Nous savons que vous êtes confrontés assez souvent à différents problèmes liés à la posture. Problèmes auxquels vous n'êtes pas préparés et pour lesquels vous n'avez pas de réponses. Nous vous offrons des réponses qui vont vous permettre de rassurer et de garder votre clientèle.

En attendant de vous avoir pour la formation ISP, Blessure et Population Spécifique. Nous vous invitons à profiter de cette exceptionnelle journée ouverte à tous ceux qui ont besoin de réponses, précises, claires et simples avec le Foam Roller, le Stability Cushion et le Stability Ball.

Objectifs du module de formation les bienfaits de la méthode Pilates dans les problèmes de posture, d'appui et de pieds :

- Maîtriser les règles élémentaires des appuis plantaires.
- L'ostéologie, la myologie, l'arthrologie du pied et de la cheville.
- Répertorier les différentes pathologies des pieds en fonction des âges.
- Être en mesure de proposer des exercices adaptés et être capable

d'accompagner et de suggérer à votre client de continuer les cours tout en tenant compte de ses limites.

Parcours pédagogique de la formation les bienfaits de la méthode Pilates dans les problèmes de posture, d'appui et de pieds :

Rôle et présentation du pied dans la fonction locomotrice :

- Quelques éléments d'approche du pied :
  - Éléments anatomophysiologiques.
  - Approche fonctionnelle.
  - Le pied et la fonction locomotrice.
    - Rôle.
    - Fonctionnement.
- Les pathologies fréquentes du pied :
  - L'hallux valgus
  - Hallux rigidus
  - Métatarsalgie
  - Névrome de Morton
  - Pied d'athlète
  - Fracture de fatigue
  - Os trigone
  - Aponévrose plantaire...



- Les pathologies fréquentes du pied chez les personnes âgées :
  - Le diabète.
  - Les problèmes vasculaires.
  - L'inflammation ou rhumatologie du pied.
  - Les troubles cutanés et des ongles.
  - Les troubles morphologiques.
- Les conséquences possibles des pathologies du pied :
  - La douleur.
  - Les risques d'affections.
  - Les troubles de la marche et le risque de chute.
  - Les troubles posturaux et de l'équilibre.
  - La perte d'autonomie.
- L'importance d'un travail régulier
  - Ce que cela apporte
  - Ce qui est recommandé

Fin de la formation :

- Bilan oral de fin de formation en présence du formateur et des participants.
- Remplissage des fiches qualités « A chaud ».
- Remise des attestations de présence.

Public concerné par la formation les bienfaits de la méthode Pilates dans les problèmes de posture, d'appuis et de pieds :

Ce module de formation concerne l'ensemble des instructeurs Pilates, Fitness, kinésithérapeutes, coach...

Horaires : 9h-12h 12h30-14h30 14h30-16h30 17h-19h

Tarif de la formation : 399€

Durée : 9h

- 3h d'anatomie fonctionnelle .
- 6h d'ateliers.

**Principe d'analyse posturale et de prise en soins des pieds durant les exercices :**

- Les exercices adaptés :
  - Le Foam Roller
    - Ce que l'on peut faire.
    - Ce qu'il faut éviter de faire.
  - Le Stability cushion
    - Ce que l'on peut faire.
    - Ce qu'il faut éviter de faire.
  - Le stability ball
    - Ce que l'on peut faire.
    - Ce qu'il faut éviter de faire.
  - D'autre suggestion (élastique, balle, picots...)
    - Ce que l'on peut faire.
    - Ce qu'il faut éviter de faire.