

Parcours Pilates : mieux protéger son dos

MODALITES PRATIQUES

Formation réservée aux collectivités et établissements territoriaux

Modalités : Formation en présentiel

Public : Tout agent

Lieu : Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

Dates : Session 1 : vendredis 29 avril, 6, 13 et 20 mai (matins)

Session 2 : vendredis 16, 23, 30 septembre et 7 octobre (matins)

Horaires : 9 h - 12 h 30

Durée : 4 demi-journées
(14 heures)

Tarif : 424 € par participant
(Déjeuners non compris)

Objectifs

Découvrir les 12 mouvements fondamentaux du Pilates pour...

- ◆ Comprendre l'intérêt du Pilates dans la prévention des TMS,
- ◆ Etre autonome en 4 séances sur des gestes simples et adaptés à chacun,
- ◆ Elaborer une routine personnalisée pour protéger et renforcer son dos.

Prérequis

- ◆ Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ Séquence en salle de formation équipée
- ◆ Apports théoriques et méthodologiques
- ◆ Démonstrations
- ◆ Applications pratiques
- ◆ Dossiers pédagogiques remis aux stagiaires

Effectif maximum

- ◆ 10 participants

Profil de l'intervenant

- ◆ Animateur sportif diplômé d'état

Modalités d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluations des connaissances et/ou mises en pratique pendant la formation
- ◆ Auto-évaluation à l'issue

Suivi et évaluation de la formation

- ◆ Feuilles d'émargement
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Tour de table

Validation de la formation

- ◆ Attestation de présence
- ◆ Attestation de fin de formation

PROGRAMME

LES TROIS PREMIERES SEQUENCES

Le Pilates c'est quoi ?

- Histoire, origine et intérêt pour le corps,
- Dos,
- Renforcement musculaire,
- Etirements.

La respiration au cœur de la pratique.

Le « powerhouse ».

Les 12 mouvements fondamentaux en lien avec la prévention des TMS.

Ateliers pratiques et analyse de chaque mouvement en détails.

Exercices personnalisés en fonction des besoins et des pathologies décelées.

Mise en place d'une routine par le stagiaire en autonomie.

DERNIERE SEQUENCE

Animation d'une séquence, correction et adaptation.

Améliorer sa souplesse, se renforcer musculairement pour moins se blesser.

* Dans le cadre de l'opération :
«Sinistralité : comment réduire l'absentéisme ?»

Cette action de formation est accessible sans contrepartie financière pour les adhérents au contrat groupe du CDG.

A noter : les repas des participants sont à la charge de leur collectivité ou de leur établissement.

INSCRIPTION

Adresser le bulletin d'inscription complété et signé au plus tard dans les deux jours précédant la formation.

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Le bulletin d'inscription vaut bon de commande.

ACCESSIBILITE

Nous pouvons mettre en place des aménagements spécifiques pour faciliter l'accueil des agents en situation de handicap sur nos formations.

N'hésitez pas à contacter le service formation pour nous faire part de vos besoins.

CONTACTS

CENTRE DE GESTION 22

Eleusis 2 – 1 rue Pierre et Marie Curie
BP 417 – 22194 PLERIN CEDEX
02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

Service Formation

02 96 58 23 83 / formation@cdg22