

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 : Vendredis 6, 13, 20 et 27 juin (après-midis) 2025

Horaires : 13 h 30 – 17 h

Durée : 4 demi-journées
(14 heures)

Tarif : 456 € par participant
(Déjeuners non compris)

Objectifs

Découvrir les 12 mouvements fondamentaux du Pilates pour...

- ◆ Comprendre l'intérêt du Pilates dans la prévention des TMS,
- ◆ Devenir autonome en 4 séances sur des gestes simples et adaptés à chacun,
- ◆ Elaborer et s'approprier une routine personnalisée pour se renforcer musculairement et protéger 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
- ◆ Exercices et mises en application accompagnés
- ◆ 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

Le Pilates c'est quoi ?

- Histoire et origine,
- Intérêts pour le corps et pour le dos.

Les principes du Pilates :

- Le centrage ou «powerhouse»,
- Le contrôle,
- La fluidité,
- La respiration,
- La précision,
- La concentration.

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

AU FIL DES 4 SEQUENCES :

Construction d'une routine personnalisée

- Exercices d'échauffement,
- Exercices de renforcement adaptés et accompagnés,
- Analyse de chaque mouvement et correction individualisée,
- Exercices d'étirement et de respiration.

* Dans le cadre de l'opération : «Santé & Bien-Être»

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 59 73 / formation@cdg22