

## Pilates Femme enceinte & sénior

Attention, les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins.

### PROGRAMME

#### PREMIÈRE JOURNÉE

##### 9h00 - 13h00

- Présentation du déroulement de la formation
  - Accueil des participants
  - Présentation du manuel, de la formation
  - Présentation du formateur
- Théorie de la femme enceinte
  - Le questionnaire
  - La grossesse pas à pas (chaque trimestre)
  - Les changements physiques, physiologiques, biomécaniques et psychologiques durant la grossesse
  - Test de diastasis

##### 13h00 - 14h00

Pause déjeuner

##### 14h00 - 18h00

- Les 15 mouvements de base
  - Adaptation des mouvements en fonction des personnes
  - Travail en groupe de recherche et d'exécution
  - Utilisation de matériel
- Études de cas
- Suivi d'un cours destiné aux femmes enceintes

#### DEUXIÈME JOURNÉE

##### 9h00 - 13h00

- Présentation du déroulement de la formation
  - Accueil des participants
  - Présentation du manuel, de la formation
  - Présentation du formateur
- Théorie des séniors e questionnaire
  - Les effets de l'âge et adaptations pédagogiques
  - Les systèmes somatosensoriels, vestibulaire, la vision, l'audition
  - Les problèmes liés à l'âge

##### 13h00 - 14h00

Pause déjeuner

##### 14h00 - 18h00

- Les 15 mouvements de base
  - Adaptation des mouvements en fonction des personnes
  - Travail en groupe de recherche et d'exécution
  - Utilisation de matériel
- Suivi d'un cours destiné aux seniors
- Évaluation

#### FORMATEURS

- Bérange Bonvallet
- Chrystel Lorenz

#### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures