

Rose Pilates

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
- Partie 1
 - Présentation du formateur et du groupe
 - Les chiffres du cancer, le plan cancer
 - Histoire du rose pilates : joseph, doreen
 - Présentation du site se reconstruire et de la page facebook
 - Pourquoi le rose pilates dans le cadre du cancer du sein
 - Le parcours du combattant / la déconstruction / le sein et la femme touchée / la fonction pour les objectifs
 - Pilates versus rose pilates
 - Place du kiné et du coach dans ce parcours
- Partie 2
 - Présentation du questionnaire d'évaluation
 - Le cancer du sein : contexte, traitement, chirurgie

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Partie 3
 - Revendications du rose pilates
 - Rose pilates une gym par objectifs (les 10 objectifs)
 - En pratique : les exercices du matwork1 regardés avec les « lunettes » rose pilates
 - En pratique : les positions des bras et les exercices spécifiques (one arm circle, arm scissors, single arm kick)
 - Les principes d'organisation de la séance de rose pilates
 - Conclusion de la première journée
 - Questions
 - Fichier excel pour répertoire rose pilates

Rose Pilates**DEUXIÈME JOURNÉE****9h00 - 13h00**

- Partie 4
 - Réponses aux questions
 - Questionnaire d'évaluation cancer du sein
 - Principes du pilates transposés au rose pilates
 - Bilan d'avant rose pilates / fiche d'informations
 - En pratique : les éducatifs de la position neutre, les étirements spécifiques au cancer du sein
 - En pratique : les exercices classés par objectifs (sans matériel)
 - En pratique : rôle du petit matériel, avantages/inconvénients
 - Les délais, les difficultés, les contre-indications

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 18h00

- Partie 5
 - Préparation par groupe : programmes spécifiques avec matériel : 4 exercices adaptés, 1 contre-indiqué
 - Non reconstruction
 - Lambeau de grand dorsal
 - Implant mammaire, brava, lipofilling
 - Diep
- Mise en pratique
- Bilan & feed-back de la formation
 - L'expérience rose pilates
 - Projets de chacun des participants
 - Remplissage de l'évaluation leaderfit
- Évaluation

FORMATEURS

- Jocelyne Rolland
- Martine Rainteau

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation / 14 heures