



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION AMÉLIORER SA POSTURE GRÂCE AUX MÉTHODES INSPIRÉES DU PILATES

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales du Pilates.

### Contenu & durée

- 10 modules

- Vidéos
- Environ 40 heures
- 100 % distanciel

### **Niveau**

- Tout public
- Aucun prérequis
- Certification interne

### **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La méthode Pilates a été créée par un passionné de sport et du corps humain, **Joseph Pilates** : « Corps et esprit doivent être coordonnés, dans le but non seulement d'obtenir le maximum de résultat avec le minimum d'effort mental et physique, mais aussi de vivre le plus longtemps possible en bonne santé, menant une vie comblée et heureuse. »

Convaincu des bienfaits du mouvement sur le corps, il s'inspire de l'observation des étirements des animaux, des gestes sportifs, et assurément, de la pratique de méthodes occidentales et orientales dont le yoga, pour élaborer sa philosophie. Celle-ci étant largement influencée par l'idée d'un esprit sain dans un corps sain, encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles, particulièrement ceux du centre du corps ou du CORE afin d'arriver à **ne plus subir son corps et à augmenter son niveau de santé.**

Avec **des exercices en vidéo** qui stimulent l'ensemble des muscles profonds du corps, vous travaillerez en toute sécurité et **vous interviendrez sur vos faiblesses personnelles pour améliorer votre équilibre postural et personnel.**

Notre formation couvre les aspects fondamentaux du Pilates et les méthodes modernes développées par des experts de la santé et du bien-être.

À l'issue de ces 10 modules, vous aurez les outils pour mesurer votre « niveau de santé » pour agir et changer l'état de forme, de conscience de soi et **augmenter vos chances de défense du stress extérieur** selon des piliers fondamentaux (niveau d'activité, alimentation, récupération).

Notre perception du corps et ce que nous lui demandons constamment de faire et d'être ne sont pas toujours en phase avec ses vrais besoins et ses vraies capacités. Pourtant le corps n'arrête pas de nous envoyer des messages pour nous faire comprendre ce déséquilibre, comme des douleurs par exemple qui vont limiter le quotidien et qui vont augmenter encore plus l'écart entre le mental et le physique. **8 personnes sur 10 en France ont mal au dos et 1 femme sur 3 a des douleurs chroniques, et 90 % de ces personnes cherchent des solutions miracles** : les « exercices miracle », les « médicaments miracle », « la thérapie miracle »... et après avoir échoué elles se résignent à leur situation, à leur mal-être, à subir leur corps. La plupart des gens baissent les bras, arrêtent de bouger et d'avoir confiance !

C'est normal, car **pour sortir de ce mal-être il faut absolument se réconcilier avec son corps avec une vraie intention de changer sa vie !**

La formation vous apprendra à utiliser le mouvement et la respiration pour vous remettre en phase avec votre corps, l'accepter, l'aimer et l'avoir comme allié. Vous connaîtrez **tous les exercices dont le corps a besoin pour retrouver son équilibre**, selon les principes de base du Pilates classique et les intégrations modernes comme les automassages, le stretching des muscles responsables des déséquilibres posturaux et les applications aux mouvements quotidiens.

### **À qui s'adresse cette formation ?**

À tous ceux qui veulent améliorer leur santé, posture, réduire leurs tensions, être mieux dans leur corps, ne plus le subir et apprendre à mieux le connaître. **Cette formation est accessible à tous.**

**Cette formation inclus plusieurs vidéos réalisées par des instructeurs de Pilates. Ils vous expliquent pas à pas les exercices pour que vous puissiez les faire chez vous.**

Nous vous enseignons les bases, les principes et les progressions de la méthode Pilates dont peut-être vous pratiquez déjà quelques exercices. Nous souhaitons aussi que chacun puisse en faire profiter sa famille et ses proches, et ensuite partager cette méthode avec le plus grand nombre. **Notez que si vous souhaitez devenir instructeur de Pilates, il faut détenir au préalable un BPJEPS, STAPS ou CQP ALS.**

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Le triangle de la santé

Le triangle de la santé est une des clés pour rester ou retrouver la forme.

- Les composants du triangle de la santé
- L'alimentation
- L'alimentation anti-inflammatoire

### Module 2 : Adapter l'activité physique

il est important de comprendre qu'il faut varier les activités physiques sur 2 axes principaux, les activités cardiovasculaires et le renforcement musculaire.

- Les activités cardiovasculaires adaptées
- Tester la tension et la fréquence cardiaque
- La méthode Pilates

### Module 3 : Les bases de l'anatomie

Nous allons étudier les parties du corps qui sont en relation avec la « Powerhouse ».

- La colonne vertébrale
- Les muscles du « core » ou centre du corps
- Les chaînes musculaires

### Module 4 : La récupération

Dans ce module, nous allons nous intéresser à la récupération, qui est le troisième composant essentiel du triangle de la santé.

- Récupération physique : automassages et stretching
- Récupération mentale : la méditation
- Le sommeil

### Module 5 : Le mal du siècle

Nous allons nous intéresser au mal dos et étudier les différentes causes et comment y remédier pour ne plus subir son corps.

- Les facteurs causant les douleurs
- L'inflammation chronique
- Protéger le dos et réduire les inflammations

- Les mauvaises postures à éviter

### **Module 6 : La posture et l'alignement neutre**

Un bon alignement est important pour le Pilates, mais aussi dans les mouvements de la vie de tous les jours.

- Les 6 principes de conscience posturale en Pilates
- Les modifications posturales et courantes

### **Module 7 : Le bilan de santé**

La réalisation de tests de condition physique, de force et de souplesse revêt une importance capitale, car cela permet d'établir une base solide pour mesurer les progrès accomplis grâce aux actions mises en place.

- Les tests à réaliser
- Le disque de la santé
- Le bilan final

### **Module 8 : L'organisation stratégique du changement**

Dans ce module, nous allons analyser les outils d'organisation et de planification, et vous expliquer comment mettre en place une prise en charge globale hebdomadaire et comment contrôler les résultats pour un éventuel réajustement de la stratégie.

- Planification alimentaire
- Planification des activités selon le profil de santé
- Planification des rituels
- Stratégie de détachement de ses addictions
- Stratégies de gestion des SMID (moments difficiles)
- Planification de la stratégie hebdomadaire

### **Module 9 : Passer à l'action**

Vous retrouverez des exercices avec des vidéos à l'appui.

- Parcours 1 : Programmation niveau débutant-essentiel
- Parcours 2 : Programmation niveau essentiel-intermédiaire
- Les exercices de Pilates MATWORK

## Module 10 : Niveau essentiel et intermédiaire

Dans ce module, vous apprendrez les exercices de niveau intermédiaire pour aller plus loin dans votre pratique du Pilates.

- Les exercices de la partie antérieure dominante
  - Exercices de la partie latérale dominante
  - Exercices de la partie postérieure dominante
- 

### À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98