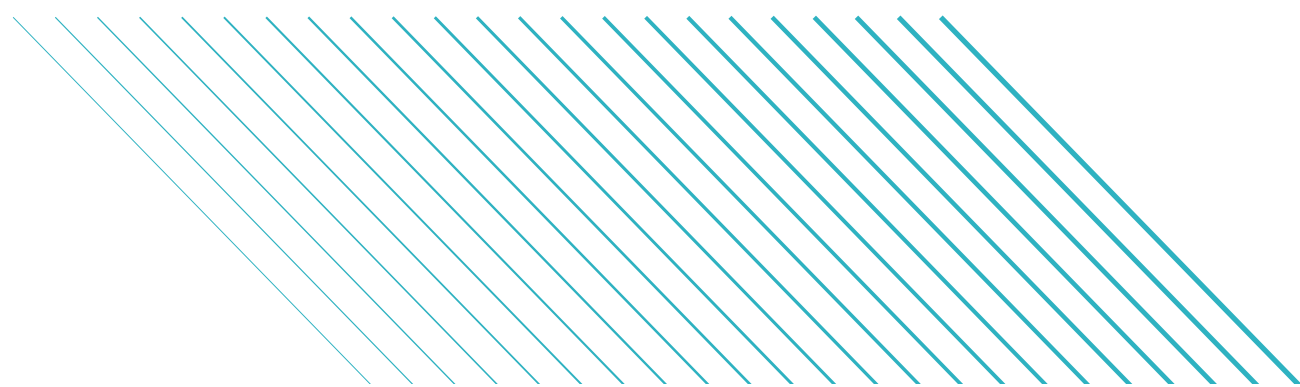




LE **PILATES**
POUR
LES PROFESSIONNELS
DE LA **SANTÉ**
& DU **SPORT**

www.leguepard.fr



PRÉSENTATION

Le Pilates pour les professionnels de la santé et du sport



Public

Kinésithérapeutes, Ostéopathes, Educateurs en activités physiques adaptées



Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire



Durée

12 jours au total
72 heures de formation



Inscription

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter
au 06 24 33 81 37 ou par email : contact@leguepard.fr



Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'accompagner des patients avec la méthode Pilates, pour du soin ou de la prévention, avec tous les supports de la méthode Pilates.



Moyen et modalité

Présentiel et distanciel
Alternance de théorie, de pratique et de cas pratiques



Moyens Techniques

En distanciel : session de formation en visio conférence
En présentiel, le stagiaire bénéficiera de tout le matériel requis pour la méthode Pilates (Reformer, Cadillac, chair, Barrel, mat).



Adaptation et suivi de la formation

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.



Évaluation de parcours

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes : Questionnaires.



Évaluation du besoin

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.



Test de positionnement

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire.



Délai d'accès

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.



PRÉSENTATION

Le Pilates pour les professionnels de la santé et du sport

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 Histoire, philosophie et principes du Pilates

Durée : 1 heure

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de connaître l'origine et les fondements de la méthode

Chapitre 1	Histoire de Joseph Pilates et du Pilates
Chapitre 2	Philosophie de l'activité
Chapitre 3	Les principes et concepts
Chapitre 4	Evaluation module 1

Module 2 Anatomie de l'appareil locomoteur et physiologie du mouvement

Durée : 2 heures

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de comprendre sur quelles structures et comment le Pilates agit

Chapitre 1	Le squelette osseux
Chapitre 2	Les fascias
Chapitre 3	Les muscles
Chapitre 4	L'organisation des muscles (muscles toniques/phasiques, recrutement musculaire central et périphériques)
Chapitre 5	Evaluation module 2

Module 3 Anatomie et physiologie respiratoire

Durée : 2 heures

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de connaître l'anatomie et la physiologie respiratoire tant au repos qu'en activité

Chapitre 1	Anatomie de l'appareil respiratoire (voies aériennes supérieures, inférieures du thorax)
Chapitre 2	Physiologie de la respiration, mécanique respiratoire inspiratoire, expiratoire
Chapitre 3	Muscles impliqués dans la respiration (inspiration et expiration) de repos et en mode amplifié
Chapitre 4	Le centre, le noyau ou core
Chapitre 5	Evaluation module 3

Module 4 Le bilan postural et les capteurs posturaux

Durée : 2 heures

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de connaître les facteurs influençant le système postural

Chapitre 1	Le bilan d'entrée
Chapitre 2	Les yeux
Chapitre 3	L'oreille interne
Chapitre 4	Les pieds
Chapitre 5	Evaluation module 4

Module 5 Les exercices fondamentaux du Pilates

Durée : 40 minutes

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de maîtriser les exercices fondamentaux du pilates

Chapitre 1	Exercices de conscience et de mobilité (breath, hand to knee, sit bones, pelvic rock, fishtail, scapula slide, knee fold, heel slide, ribcage arm)
Chapitre 2	
Chapitre 3	Exercices d'intégration (the ribs, upper body curl, knee sways, butterfly, heel slide arm combo, superman)
Chapitre 4	Évaluation module 5



PRÉSENTATION

Le Pilates pour les professionnels de la santé et du sport

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 6 Pédagogie, enseignement, observation

Durée : 2 heures

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de connaître les outils pour améliorer son enseignement

Chapitre 1	Les objectifs de l'enseignement
Chapitre 2	La première séance
Chapitre 3	Observation
Chapitre 4	Un cours équilibré
Chapitre 5	Image et ideokinesis
Chapitre 6	Evaluation module 6

Module 7 Le Tapis, le reformer, la Cadillac et la chair niveau 1

Durée : 2 heures 45 minutes

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de connaître et enseigner le niveau 1 sur toutes les surfaces

Chapitre 1	Tapis Mat
Chapitre 2	Reformer
Chapitre 3	Cadillac
Chapitre 4	Chair
Chapitre 5	Evaluation module 7

Module 8 Le Tapis, le reformer, la Cadillac et la chair niveau niveau 2

Durée : 2 heures

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de connaître et enseigner le niveau 2 sur toutes les surfaces

Chapitre 1	Tapis
Chapitre 2	Reformer
Chapitre 3	Cadillac
Chapitre 4	Chair
Chapitre 5	Evaluation module 8

Module 9 Le Tapis, le reformer, la Cadillac et la chair niveau niveau 3

Durée : 2 heures

Objectif : A l'issue du module le stagiaire sera capable de connaître et enseigner le niveau 3 sur toutes les surfaces

Chapitre 1	Tapis
Chapitre 2	Reformer
Chapitre 3	Cadillac
Chapitre 4	Chair
Chapitre 5	Evaluation module 9



PRÉSENTATION

Le Pilates pour les professionnels de la santé et du sport

CV DU FORMATEUR

VIDAMANT Nicolas

Mail : kineosteo35@gmail.com

Téléphone : 06 24 33 81 37

Expérience professionnelle

2004 - 2007	Masseur-Kinésithérapeute - Divers Cabinets, Libéral
2007 - 2008	Masseur-Kinésithérapeute - Clinique du parc, Libéral
2008 - 2012	Masseur-Kinésithérapeute des équipes de France de Karaté
2011 - 2020	Masseur-Kinésithérapeute - Cabinet du Crès, Libéral
2020 - actuel	Gérant d'un centre de kinésithérapie, ostéopathie et de pilates à Castelnau le Lez

Formation universitaire

2000	Licence STAPS spécialité APA / Préparation Physique Rennes
2004	Licence en Kinésithérapie et Réadaptation U.L.B Bruxelles
2008	Ostéopathie D.O
2010	DU Préparation Physique U.B. Dijon
2013	DU Posturologie Clinique U.P. Marseille
2014	DU Prise en charge médico-chirurgicale de l'obésité sévère et massive U.M1.
2015	Formation Niromathe
2016	Diplôme de Posturologie Clinique CIES Marseille DR Bricot
2018	Formation Ostéopathie Structurale TERRAMORSI Gepro
2021	Formation Pilates TPC Colorado 950h

Autres Compétences

Enseignant de la méthode Pilates

Rééducation fonctionnelle

Traumatologie et gériatrie

Rhumatologie

Posturologie

Ostéopathie

Orthopédie

Pédiatrie



PRÉSENTATION

Le Pilates pour les professionnels de la santé et du sport

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT en matière d'accessibilité numérique.

1 - Responsable accessibilité numérique

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2 - Action de formation et de sensibilisation

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3 - Guide des bonnes pratiques

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.



PRÉSENTATION

Le Pilates pour les professionnels de la santé et du sport



Prix

3 600,00 €



Contact

VIDAMANT Nicolas
contact@leguepard.fr
06 24 33 81 37

Quelques chiffres

Promotions	Taux de satisfaction	Nombre de stagiaire	Taux de réussite



Handicap

Toutes les formations dispensées à MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap

AGEFIPH

Nathalie BAYLE
06 48 10 95 84
nathalie.bayle.acceis@orange.fr

MDPH

MDPH 34 1350 rue d'Alco BP 7353
34086 Montpellier cedex 4
04 67 67 69 30

CAP EMPLOI

03100
MONTLUCON
04 70 64 86 60



PRÉSENTATION

Le Pilates pour les professionnels de la santé et du sport

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retourné à « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Confidentialité et communication

« MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » au Client. « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » ou par voie électronique à : « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT ». En particulier, « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « MONSIEUR NICOLAS VIDAMANT » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de MONTPELLIER sera seul compétent pour régler le litige.