

## PILATES - Module seniors et femmes enceintes

 12 h     230,00 €

### Public

Instructeurs fitness, instructeurs récemment formés par Pilates, personnel trainers - coachs sportifs, thérapeutes - coachs bien-être, professeurs d'éducation physique et kinésithérapeutes.

### Prérequis

- Notions élémentaires d'anatomie nécessaires à l'enseignement de cours de gymnastique collectifs et individuels
- Notions de pédagogie, technique et communication enseignées aux instructeurs de cours collectifs et individuels
- Avoir suivi le module d'initiation à Pilates

### Objectifs

Cette formation a pour objectif de vous faire découvrir la méthode Pilates adaptée au public des seniors et des femmes enceintes.

Un programme d'exercices (basé sur le dvd "ChiBallTM for older adults") sera enseigné pour créer une routine de mouvements à faible impact sur les articulations. Les exercices "modifiés" proposés peuvent être enseignés aussi bien en position debout qu'assise. Ces exercices sont idéaux pour les seniors, les personnes devant récupérer à la suite de maladies ou blessures, les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite.

Ce programme vise à améliorer la santé générale, à diminuer les douleurs de dos et d'épaules, le stress et la tension et à accroître la concentration, l'équilibre et la coordination.

Le Pilates est devenu la discipline la plus prisée non seulement par le grand public mais aussi par les kinésithérapeutes et les professionnels de la remise en forme. Cette discipline se compose de 8 principes de base (la Concentration, le Contrôle, le Centrage, la Fluidité du mouvement, la Précision, la Respiration, l'Isolation et la Régularité) et de 35 mouvements consacrés au bien-être physique et mental.

Développée dans les années 20 par le légendaire entraîneur physique Joseph H. Pilates , la méthode Pilates (nommée Contrology par Joseph Pilates) est un système d'exercices qui a pour but d'améliorer la souplesse et la force du corps tout entier.

Ces exercices ont pour but de développer les muscles du « centre » de l'abdomen et d'améliorer la souplesse dans les bras, les jambes, et les groupes de muscles porteurs. Vous apprenez à aligner votre corps correctement avant de commencer un exercice, puis à reconnaître et isoler des groupes de muscles et les travailler, sans pour autant mettre de pression sur d'autres zones.

Au lieu d'effectuer des exercices de façon répétitive, vous ferez des mouvements moins nombreux mais plus précis, demandant plus de contrôle et de forme – le message: « la Qualité, pas la Quantité ».

En synchronisant les mouvements sur la respiration et en se concentrant sur des mouvements précis et non répétitifs, le résultat est un corps sain sans être massif, avec une grâce naturelle et un sens du maintien.

### Les bénéfices de la Méthode Pilates

La méthode Pilates favorise l'harmonie et l'équilibre physiques, en effectuant des mouvements rafraîchissants et énergisants. Les séances étant dispensées dans le cadre de cours particuliers ou de cours collectifs, en petits groupes, chacune des sessions est ainsi adaptée à vos besoins spécifiques.

### Programme - 12h

Un programme d'exercices (basé sur le dvd "ChiBallTM for older adults") sera enseigné pour créer une routine de mouvements

à faible impact sur les articulations. Les exercices « modifiés » proposés peuvent être enseignés aussi bien en position debout qu'assise. Ces exercices sont idéaux pour les seniors, les personnes devant récupérer à la suite de maladies ou blessures, les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite.

Ce programme vise à améliorer la santé générale, à diminuer les douleurs de dos et d'épaules, le stress et la tension et à accroître la concentration, l'équilibre et la coordination.

## Informations pratiques

### > Droit d'inscription

230,00 €

 Cette formation est agréée "chèques formation".

### > Horaires

 Liège

> Du 13 janvier 2026 au 27 janvier 2026  
De 9h00 à 16h00

### > Certificat - Attestation

Attestation de participation.

### > Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)