

COACH PILATES THERAPIE ET SANTE



Formation e-learning

ZENBOX
PILATES & MORE

Spécialisation Pilates et Thérapie et Santé

Descriptif

Les métiers se redéfinissent. Préparateurs physiques, et professionnels de la forme et de la santé doivent tous réfléchir à de nouvelles façons d'aborder la prise en charge de manière globale.

Grâce à ce module conçu par la synergie pluridisciplinaire entre coachs sportifs, thérapeutes et médecins, vous aurez les clés pour passer d'un coaching sportif à un coaching santé.

Vous allez pouvoir proposer, non seulement des adaptations et modifications à vos exercices Pilates pour une population spécifique, mais aussi intégrer un immense panel d'exercices spécifiques inspiré du paramédical pour la rééducation fonctionnelle des **PATHOLOGIES** diverses du **PIED/CHEVILLE**, du **GENOU**, du **DOS**, de la **HANCHE**, de l'**EPAULE** et du **COU**.



Pour un Coach Sportif, ce Module est fondamental pour avoir conscience de quand et comment intervenir, de quand ne pas intervenir et envoyer le patient chez le thérapeute ; et prendre en charge les pratiquants demandant une attention particulière.

Vous allez analyser les **TROUBLES POSTURAUX** (chaîne antérieure dominante, chaîne postérieure dominante) qui sont souvent l'origine de douleurs chroniques et pouvoir réaliser des programmations adaptées.

Vous allez analyser les besoins de la **FEMME ENCEINTE** au 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} trimestre afin de pouvoir concevoir une programmation d'exercices adaptés à son niveau de grossesse.

Vous allez analyser le cas de la **FEMME AYANT SUBI UN CANCER DU SEIN**: cette pathologie touche 1 femme sur 8 (entre 20 et 95 ans). Ces femmes ont besoin de rééduquer de manière fonctionnelle toutes les zones du corps touchées de près ou de loin par le cancer et son traitement.

La gymnastique Pilates étant très douce (surtout au niveau débutant/essentiel), elle est très indiquée (avec l'intégration d'exercices et de modifications spécifiques) pour prendre en charge ces femmes après opération.

Les termes "douleurs musculaires, articulaires, chroniques" englobent de nombreux autres troubles, plus ou moins graves et douloureux comme les troubles posturaux, les Tender et les Trigger Points (nœuds musculaires douloureux), l'arthrite inflammatoire (cartilage), les crises de goutte (augmentation

de l'acide urique), la polyarthrite rhumatoïde et la spondylite ankylosante (dérèglements du système immunitaire), la fibromyalgie (inflammation des fascias) etc., en fonction de leurs causes, de leur chronicité et de leur intensité.

La mobilité reste la clé pour lutter contre le manque de souplesse, la difficulté à bouger sans douleur,... en augmentant la qualité de vie de la personne.

Vous allez apprendre les **TECHNIQUES DE RELACHEMENT MYOFASCIAL** par automassage et stretching, très bénéfiques pour la récupération et le soulagement des tensions et l'augmentation de la mobilité.

Pour qui?

Pour tout enseignants et instructeurs de Pilates, fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes qui veulent:

- délivrer des séances Pilates adaptées à une population spécifique
- collaborer avec des thérapeutes ou pôle santé pour du travail de rééducation post traumatique
- développer des ateliers à thèmes spécifiques dans leurs structures pour pouvoir accueillir des groupes spécifiques de personnes

Prérequis

Avoir suivi notre formation Coach Starter Kit est nécessaire pour bien comprendre les contenus de cette formation.

Avoir suivi le Module Matwork 1 (chez Zenbox Pilates & More ou dans une autre structure de formation) est fortement conseillé.

Objectifs: les plus

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.



PILATES THERAPIE ET SANTE

FORMATION 100% E-LEARNING - 32h

KIT DE FORMATION

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



COACHING en LIGNE
FEEDBACK INDIVIDUEL
DU FORMATEUR



5 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



13 VIDÉOS
MASTERCLASS



188 VIDÉOS
DES EXERCICES



2 BOOKS
SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



2h30 VIDEOS
REVISIONS
MATWORK
QCMS



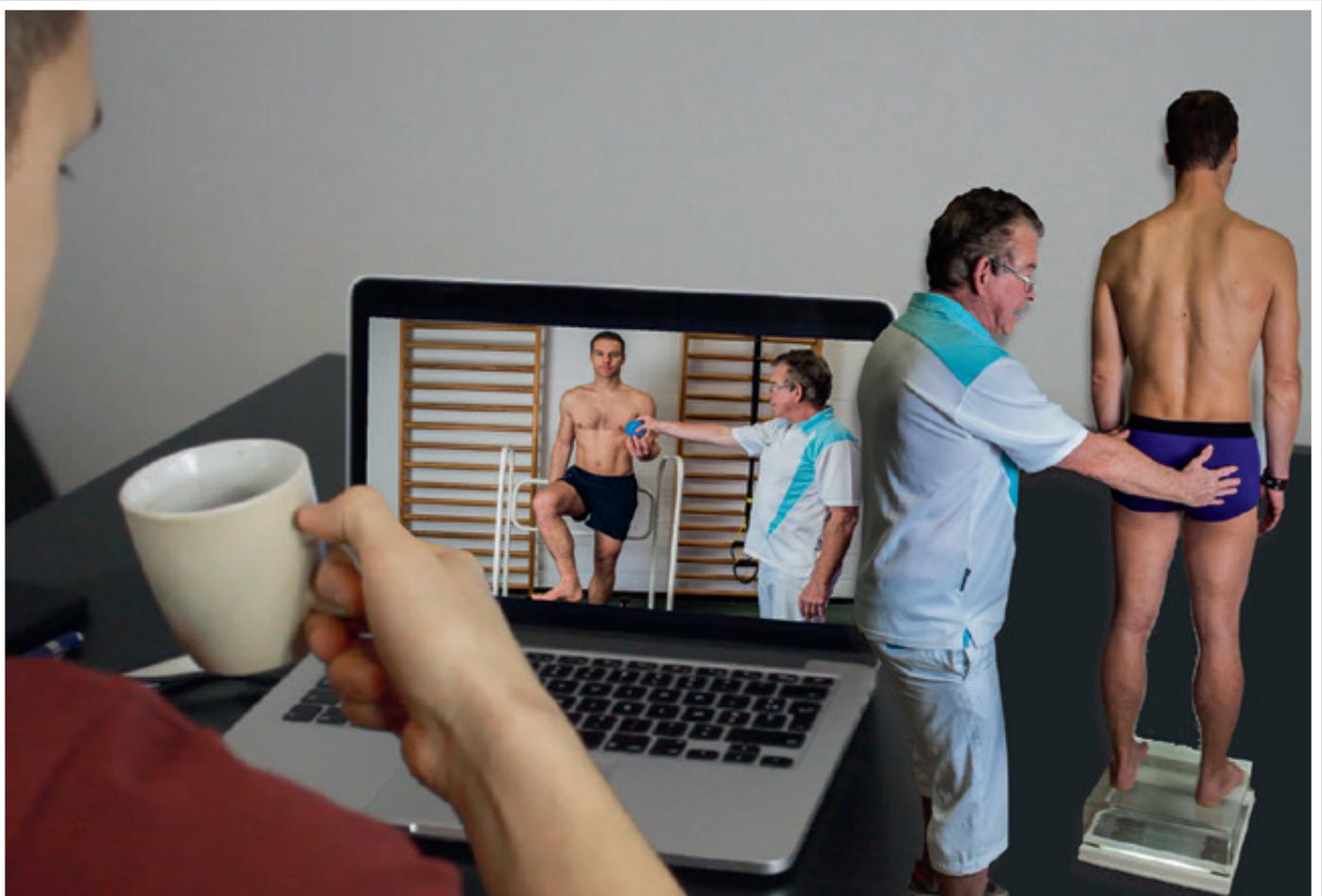
38 VIDÉOS
BONUS
AUTO-MASSAGES
ET STRETCHING



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



MARKETING
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: LE PIED-CHEVILLE

Les pieds constituent la base de tout le corps, un problème à ce niveau se répercutera par les chaînes musculaires et articulaires sur les genoux, les hanches, les articulations sacro-iliaques jusqu'à l'occiput.

Les principales pathologies sont: les entorses, les tendinites, les fascistes, les épines calcanéenne, l'hallux valgus.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, proprioception, renforcement et d'auto-massages/stretching pour retrouver une bonne mobilité et stabilité.

En plus de cela, nous analysons les applications Pilates sur les exercices debout avec un accent particulier sur le contrôle de la voûte plantaire dans le cas des pieds plats et valgus.

ZONE 2: LE GENOU

Le genou est le consensus entre d'un côté, le pied et de l'autre la hanche et l'articulation sacro-iliaque. Les principales pathologies sont: les entorses, les déchirures des ligaments croisés, les tendinites, les problèmes fémoro-patellaires, l'arthrose, la maladie d'Osgood Scklatter.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, de renforcement du vaste interne oblique (un important stabilisateur du genou qui permet de garer l'alignement de la rotule durant les mouvements), de renforcement du ligament croisé antérieur (pathologie très répandue chez les sportifs), d'auto-massages/stretching pour retrouver une bonne mobilité et stabilité.

En plus de cela, nous analysons les applications Pilates dans le cas de douleurs au genou.

ZONE 3: LA HANCHE

L'importance de la hanche est présente dans tous les problèmes sacro-iliaques et lombaires. Les pathologies sont: les tendinites, les arthroses, les lombalgies, les sciatiques.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, renforcement dans différentes positions et d'auto-massages/stretching pour retrouver mobilité, force fonctionnelle ainsi qu'une bonne statique.

En plus de cela, nous analysons les meilleurs exercices Pilates sur cette thématique et nous allons les explorer dans les différentes positions.

ZONE 4: LA PUBALGIE

Certains sport comme le football par exemple sont de grands pourvoyeurs de pubalgie, étymologiquement douleur au pubis. Tous les sportifs peuvent cependant être touchés. La prévention est essentielle; elle permet de diminuer considérablement les conséquences de cette pathologie et des douleurs abdominales associées. Une musculation insuffisante des abdominaux obliques est une des causes principales de la pubalgie.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de renforcement et de stretching spécifiques des adducteurs, tant de manière préventive mais aussi en post traumatique.

Les exercices de Pilates qui exploitent la synergie des adducteurs et des obliques sont très intéressants pour ce genre de prise en charge.

ZONE 5: L'ÉPAULE

L'épaule est indissociable de la colonne cervicale et dorsale. Les principales pathologies sont : P.S.H. (périarthrite scapulo-humérale), tendinites, bursites, tennis-elbow, golfers elbow, canal carpien, rhizarthroses, la maladie de Dupuytren.

Dans cette zone, on apprend les exercices spécifiques et fonctionnels de mobilisation, renforcement et d'auto-massages/stretching pour retrouver mobilité et force fonctionnelle.

En plus de cela, nous analysons les modifications des exercices Pilates pour les personnes ayant des limitations aux épaules.

ZONE 6: LE COU

“Le sommet de la pyramide”. Toutes les lésions des articulations précédentes vont se répercuter à ce niveau. Les principales pathologies sont : les cervicalgies, les torticolis, les maux de tête, les migraines, les hernies discales, les cervico-brachialgies, les vertiges, les problèmes temporo-mandibulaires.

Dans cette zone, on apprend les exercices spécifiques et fonctionnels pour la revalidation et le renforcement spécifique préventif, ainsi que les modifications des exercices Pilates pour les personnes souffrant de mal au cou.

ZONE 7: LES TRIGGER POINTS

Les points gâchettes “Trigger Points” sont des nœuds dans les muscles, qui se forment pour différentes raisons: accident, stress, mauvaise posture, mouvements répétitifs, carence alimentaire, déséquilibre hormonal...

Cet atelier est indispensable si vous êtes Personal Trainer et vous avez des clients qui souffrent de douleurs avec limitation de la fonctionnalité du mouvement ou pour les sportifs qui ont des douleurs aux articulations ou muscles voisins avec pénalisation de la performance sportive. Les auto-massages et l'hygiène du relâchement myofascial sont conseillés à

tous en préventif et donc il est très intéressant de les introduire dans vos séances de Pilates !

Dans cette zone on travaille en synergie avec des kinésithérapeutes et on apprend à connaître les sujets, la différence entre les différents points, contre-indications, les techniques d'automassages et une routine de base adaptée à tous.

Nous allons aborder l'historique de la thérapie myofasciale, la définition des Trigger Points, des Triggers Points associés (tender point), la pathogenèse des Trigger Points au niveau des cellules musculaires, les facteurs d'apparition et de renforcement des Trigger Points musculaires, la pression ischémiques et les 4 mouvements appliqués, le stretching appliqué, les techniques d'auto-massages avec balles, rouleaux ...

ZONE 8: LE DOS

8 personnes sur 10 ont souffert ou vont souffrir du bas du dos dans leur vie, ce qui les conduit directement chez le médecin.

Beaucoup de recherches sur la prévention et le traitement de la douleur ont été lancées et la plupart d'entre elles ont pointé le fait que c'est la tonicité et le contrôle musculaire dans cette zone qui sont primordiaux pour protéger la colonne et la garder en bonne santé.

Les grands responsables des douleurs, des problèmes discaux.

80% des causes des problèmes du dos par exemple vient de la statique et donc des troubles posturaux (perte de l'alignement neutre) et aux blessures causées par le manque de stabilité pendant le mouvement. Pour cette raison le Pilates est la discipline la plus indiquée dans le cas des troubles posturaux mais aussi en général à but préventif car elle est centrée sur la maîtrise de la conscience posturale à la recherche de L'ALIGNEMENT NEUTRE et dans le renforcement spécifique dans cette position.

Dans cette zone, nous allons apprendre les programmations pour les troubles posturaux comme les chaînes antérieure dominante et postérieure dominante, l'analyse des pathologies discales et nous allons mettre en évidence les exercices Pilates à préférer, à éviter et à modifier dans le cas d'une lombalgie, ainsi que les postures fonctionnelles courantes pour la protection du dos.

ZONE 9: CANCER DU SEIN

Le cancer du sein atteint de plus en plus de femmes. Découvrir le contexte du cancer du sein et les applications de la méthode Pilates pour aider les femmes à lutter contre la fatigue.

Les régions concernées par ce besoin de mouvement, "entourent et englobent" le sein: l'épaule et l'ensemble du membre supérieur, l'omoplate et la cage thoracique, le creux de l'aisselle, et souvent plus ou moins directement, l'abdomen et le dos en raison des reconstructions qui utilisent et maltraitent ces régions.

On apprend comment intégrer les bienfaits du Pilates pour la rééducation des femmes opérées du cancer du sein, pour retrouver liberté de mouvements et confiance en soi.

A la fin de ce module vous pourrez proposer des exercices en coaching individuel ou en small group pour aider les femmes à se reconstruire en douceur pendant et après les traitements.

ZONE 10: FEMME ENCEINTE

La méthode Pilates s'avère très efficace en période de grossesse car elle fait travailler les muscles du ventre et du périnée qui s'affaiblissent pendant ces neuf mois. De nombreux exercices de Pilates se font à quatre pattes, une position idéale pendant la grossesse.

L'utilisation du matériel comme le Swissball, les bandes élastiques et les toning ball est très intéressant pour ce genre d'activité. La prise en charge d'une femme enceinte doit se faire de manière professionnelle selon la période de grossesse.

A la fin de ce module vous pourrez proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptées aux femmes enceintes.

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro +32 477981309