



Formation « Scoliose » – du 13 au 15/05/2022

1. Contexte

La scoliose est un état de la colonne vertébrale fréquemment rencontré chez les clients des professionnels du mouvement. Son étiologie est le sujet de nombreuses études, d'hypothèses et de controverses laissant parfois le professionnel désarmé face à la meilleure attitude à adopter.

Centre 5 vous propose de faire le point sur l'état des connaissances, d'apprendre à observer la colonne d'un client pour tenter de comprendre les mécanismes biomécaniques sous-jacents. L'idée est de fournir au stagiaire les éléments de réflexion devant lui permettre d'être autonome dans la prise en charge proposée à ses clients. Cette formation alterne théorie et pratique avec une grande place laissée à cette dernière.

Un répertoire d'exercices sera suggéré sans pour autant constituer une liste exhaustive. En effet, une fois les grands principes acquis, le stagiaire doit pouvoir être créatif dans l'adaptation des mouvements et des consignes propres à sa pratique professionnelle, tout en s'appuyant sur les outils et le matériel dont il dispose.

Enfin, en aucun cas il ne s'agit d'aborder le sujet d'un point de vue thérapeutique mais plutôt de démystifier un état devant permettre une prise en charge optimale dans le cadre des activités de bien-être.

2. Les objectifs généraux (opérationnels)

À la suite de cette formation, les changements concrets attendus sur le terrain sont :

- Prendre en considération les spécificités du client présentant une scoliose
- Intégrer les phénomènes mécaniques à l'origine de la scoliose dans l'élaboration d'une prise en charge individualisée

3. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de prendre en charge dans sa pratique professionnelle les clients atteints d'une attitude scoliothique ou d'une scoliose idiopathique lombaire gauche ou dorsale droite ou combinée (lombaire gauche & dorsale droite).



Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Acquérir et appliquer les principes fondamentaux anatomiques et biomécaniques en relation avec l'attitude scoliotique ou la scoliose idiopathique lombaire gauche ou dorsale droite ou combinée (lombaire gauche & dorsale droite) ;
- Observer, analyser et objectiver les déformations de la colonne vertébrale par des tests appropriés ;
- Formuler des hypothèses quant aux mécanismes de déstructuration sous-jacents ;
- Proposer, expliquer, démontrer et enseigner des exercices 1/ au sol et 2/ sur des appareils de la méthode Pilates, en rapport avec les hypothèses formulées ;
- Concevoir et animer un cours complet ;
- Observer et critiquer les modalités d'exécution des exercices par le client et ajuster les consignes délivrées ;
- Assurer un cadre de pratique sécuritaire.

4. Programme détaillé

Jour 1

- Informations générales sur l'attitude scoliotique et la scoliose – Définitions, épidémiologie, étiologies et périmètre
- L'organisation du corps humain et ses impératifs : la notion de masse, d'intermasse et de chaîne musculaire
- Le bassin et son asymétrie physiologique
- Les grands principes biomécaniques de la physiologie articulaire et musculaire
- La scoliose : une conséquence de la bipédie ? Anatomie comparée et contextualisation de la problématique dans l'histoire de l'évolution de l'Homme

Jour 2

- Observation et proposition d'explication de la scoliose lombaire gauche
- Les raisonnements pour une prise en charge optimale
- Les exercices les plus opportuns pour la scoliose lombaire gauche – au sol avec du petit matériel
- L'anatomie du thorax : préalable à la compréhension de la scoliose thoracique droite
- Observation et proposition d'explication de la scoliose thoracique droite
- Les exercices les plus opportuns pour la scoliose thoracique droite – au sol avec du petit matériel



Jour 3

- Observation et proposition d'explication de la scoliose combinée (lombaire gauche et dorsale droite)
- Les exercices les plus opportuns pour la scoliose combinée (lombaire gauche et dorsale droite) – au sol avec petit matériel
- Mise en pratique de l'ensemble des concepts avec les exercices de la méthode Pilates sur Reformer, Cadillac et les autres appareils du système

5. Dates et horaires

Du vendredi 13 mai 2022 au dimanche 15 mai 2022 (3 jours de formation)

Horaires : 9H-17H00 avec 1H30 de pause déjeuner et 2 pauses intermédiaires (matin et après-midi) de 15 minutes chacune.

18 heures de formation au total.

Formation en présentiel.

6. Lieu

Centre 5 – 27 rue du Château d'Eau – 75010 Paris

7. Tarif

Le coût de la formation complète est de **500 € HT** – TVA 0% (Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujéti à la TVA pour ses activités de formation).

Ce tarif comprend exclusivement les 18 heures de formation et le support de formation.

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continues. Il convient au candidat de se renseigner auprès des organismes concernés.

8. À qui s'adresse cette formation ?

La formation s'adresse principalement aux instructeurs de Pilates certifiés ou en cours de formation. La formation s'adresse également aux personnes disposant déjà d'un diplôme ou d'un certificat dans le domaine du mouvement. Il peut s'agir de (liste non -exhaustive) : professeurs de yoga, éducateurs sportif, kinésithérapeutes, ostéopathes, professeurs de danse, sportifs de haut niveau, licenciés STAPS ou CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif option Activités Gymnique d'Entretien et d'Expression).



De manière à maintenir une haute qualité d'enseignement, Centre 5 limite le nombre de stagiaires à **12 personnes au maximum**.

Cette formation est essentiellement orientée vers la méthode Pilates dans la mesure où une partie de la dernière journée est consacrée à la pratique sur les appareils spécifiques à cette méthode. En revanche, les deux premiers jours font appel à des exercices au sol qui ne sont la propriété d'aucune méthode. Cette formation peut donc être suivie par tout un chacun pour peu que le stagiaire satisfasse aux critères du public cible et qu'il ait bien conscience que le dernier jour sera consacré à la pratique sur les appareils de la méthode Pilates. Pour les néophytes, cela peut être une occasion de découvrir les possibilités offertes par cette méthode.

9. Prérequis

Le stagiaire doit pouvoir faire la preuve qu'il dispose d'un diplôme lui permettant d'exercer une profession en relation avec le public cible. La connaissance de la langue française est indispensable. Des connaissances de base en anatomie sont également fortement recommandées.

10. Sanction de la formation

Les compétences à valider sont évaluées tout au long de la formation (évaluation formative).

À l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

11. Les points forts de la formation

- Un formateur spécialiste en anatomie (Post Graduate Diploma en anatomie humaine et étudiant en MSc d'anatomie clinique) et formateur professionnel (CP FFP).
- Une formation à la pédagogie adaptée aux adultes.
- Une formation où les stagiaires sont acteurs de leur formation.
- Des supports variés, originaux et interactifs avec une large place accordée à l'expérience par le corps et le mouvement.

12. Handicap

Compte-tenu des conditions de déroulement et des impératifs de la formation, celle-ci n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite ou souffrant d'une déficience visuelle prononcée. Pour les personnes malentendantes, merci de contacter l'Organisme de Formation pour évaluer les possibilités d'adaptation du parcours de formation.



13. Aménagement de parcours

Aucun aménagement ou d'adaptation de parcours n'est envisageable pour cette formation.

14. Responsable de l'action et formateur

Pour toute question ou demande d'information complémentaire sur le programme, veuillez vous adresser à **Pierre Tessier** – co-gérant et formateur : contact@centre5.com (01 42 85 02 62).

- 2000 : École Nationale Supérieure de Chimie de Lille, diplôme d'ingénieur chimiste (option biochimie)
- 2001 : Université du Liaoning, Shenyang (Chine), diplôme de mandarin
- 2002 : HEC (Hautes Études Commerciales), Mastère Spécialisé « Management des Risques Internationaux »
- 2003 - 2010 : diverses expériences professionnelles (chargé d'affaires, directeur d'établissement, etc.)
- 2011 : CREPS, Châtenay-Malabry, BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force
- 2011 : Création de la SARL ICS - travailleur indépendant dans le domaine du sport et du bien-être
- 2013 : Professeur de Pilates Level 5 formé au Studio Pilates de Paris et certifiée de l'école Romana's Pilates New-York
- 2016 : Formation « Physiologie de la posture et du mouvement » (CFPC) et formation « Physiologie des chaînes musculaires et articulaires GDS » (CFPC)
- 2017 : Formateur « Physiologie de la posture et du mouvement » pour le CFPC
- 2015 - 2017 : diverses formations complémentaires : « Posture et respiration », « La scoliose », « Le crâne », « Les viscères », « Biomécanique et physiopathologie de la course à pied », « Pathologies du genou et terrain prédisposant »
- Depuis 2017 : pratique régulière de la dissection humaine
- 2017 : Co-fondateur Centre 5
- 2018 - 2020 : Université d'Édimbourg, Royaume-Uni – Postgraduate Diploma in Human Anatomy (with distinction)
- 2020 : Hull York Medical School, Royaume-Uni - MSc in Clinical Anatomy (étudiant)
- 2021 : Musée de l'Homme, Paris, Formation « Bioarchéologie Humaine »

15. Suivi de l'exécution de l'action de formation

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par une feuille d'émargement signée par le stagiaire et contresignée par l'organisme de formation.