



Formation « Épaule » – les 26 juin, 9 & 10 juillet 2022

1. Les objectifs généraux (opérationnels)

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

- Réintégrer toute l'importance de l'épaule dans une vision holistique du corps
- Retrouver ou faire retrouver la physiologie de l'épaule après l'effort
- Proposer une prise en charge appropriée à la typologie de l'épaule rencontrée

2. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adapter sa pratique professionnelle aux caractéristiques de l'épaule en accord avec la physiologie.

3. Programme détaillé

Jour 1 (dimanche 26 juin 2022) – Distanciel

Matin

Examiner l'épaule dans le contexte de l'évolution de l'anatomie humaine

- Distinguer les différences de positionnement entre les épaules de différentes espèces
- Comparer les 3 os constitutifs de l'épaule (scapula, clavicule, humérus) entre l'être humain et son cousin le plus proche : le chimpanzé
- Dédurre le positionnement physiologique et les principales caractéristiques de l'épaule de l'être humain

Après-midi

Déterminer la physiologie biomécanique de l'épaule

- Identifier et déterminer le rôle des muscles qui gouvernent le positionnement de l'épaule
- Contraster les besoins de mobilité avec ceux de stabilité et en déduire les dispositifs ligamentaires et musculaires de protection de l'épaule
- Définir l'ensemble des mouvements et les amplitudes articulaires physiologiques associées ainsi que leurs limites et inférer les conséquences de ces données sur la pratique d'une activité physique



Jour 2 (samedi 9 juillet 2022) – Présentiel

Matin

Analyser la place de l'épaule dans la globalité du corps humain

- Rappeler la position et les amplitudes articulaires physiologiques de l'épaule
- Rappeler les muscles qui gouvernent le positionnement de l'épaule
- Décrire les relations musculaires et faciales entre l'épaule et les autres parties du corps
- Concevoir des exercices avec du petit matériel pour entretenir la physiologie de l'épaule

Après-midi

Analyser les principales déstructurations rencontrées

- Contraster les attendus physiologiques théoriques avec la réalité de l'épaule du client
- Élaborer des tests et une systématique d'observation permettant d'évaluer les capacités d'une épaule à remplir ses fonctions
- Lister les schémas de déstructuration de l'épaule les plus couramment rencontrés
- Formuler des stratégies de prise en charge en regard des typologies d'épaule rencontrées et les transposer aux différentes pratiques physiques

Jour 3 (dimanche 10 juillet 2022) – Présentiel

Matin & après-midi

- Examiner l'impact (positif et/ou négatif) des exercices de la méthode Pilates sur l'épaule (au sol, sur reformer et sur les autres appareils du système)
- Concevoir et adapter des exercices appropriés à la typologie de l'épaule rencontrée
- Élaborer les consignes et les spottings les mieux adaptés à l'exercice et à la typologie de l'épaule rencontrée

4. Format, dates et horaires

Formation hybride combinant enseignement en distanciel et en présentiel.

Dimanche 26 juin 2022 – **Distanciel avec pédagogie adaptée**

Samedi 9 juillet 2022 – **Présentiel**

Dimanche 10 juillet 2022 – **Présentiel**

Horaires : 9H-17H00 avec 1H30 de pause déjeuner et 2 pauses intermédiaires (matin et après-midi) de 15 minutes chacune., soit 18 heures de formation au total.



5. Lieu et matériel requis

Pour la partie en présentiel

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

Pour la partie en distanciel

Le logiciel utilisé est Zoom. Les paramètres de connexion sont envoyés la veille de la formation.

Matériel requis :

- Disposer d’une connexion Internet de qualité permettant de visualiser des flux vidéo et audio.
- Télécharger la dernière version du logiciel Zoom (<https://zoom.us/download>) et disposer de sa dernière mise à jour.
- Disposer d’un lieu calme et propice à la concentration.

6. Tarif

Le coût de la formation complète est de **450 € HT** – TVA 0% (Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujetti 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 continue. Il convient au candidat de se renseigner auprès des organismes concernés.

7. 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.

8. 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.

9. Contexte et enjeux

L'être humain est le seul mammifère strictement bipède permanent. L'évolution nous a permis de totalement libérer nos deux membres supérieurs des contraintes liées à la locomotion. Cela nous permet notamment d'utiliser nos membres supérieurs pour communiquer et manipuler des outils.

L'épaule est l'articulation qui relie le membre supérieur au reste du corps. Elle présente des caractéristiques particulières qui la distinguent de celle des mammifères quadrupèdes ou partiellement bipèdes : elle est extrêmement mobile. En revanche, cette mobilité peut avoir comme revers une certaine instabilité et fragilité. Ceci peut l'exposer aux déstructurations et aux blessures notamment au cours d'activités corporelles, qu'elles soient de loisir ou professionnelles.

Le recours par le grand public à des professionnels du corps et du mouvement est monnaie courante. Cela concerne aussi bien la pratique d'un sport (fitness, course à pied, etc.) que la recherche du bien-être par une activité physique (yoga, Pilates, massage, etc.). La connaissance de l'anatomie de l'épaule, de sa biomécanique et de sa physiologie constitue dès lors un point clé pour permettre à ces professionnels de proposer une prise en charge optimale à leurs clients.

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) capable d'animer une formation pour adulte en présentiel comme en distanciel.
- 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. 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.

13. 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.

14. Aménagement de parcours

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



15. 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 »
- 2022 : Musée de l'Homme, Paris, Formations « Primatologie 1 & 2 »