



Formation « Scoliose – Anatomie et biomécanique – Application à la méthode Pilates »

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 scoliotique 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 verticale ;
- 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 ;
- Observer et critiquer les modalités d'exécution des exercices par le client et ajuster les consignes délivrées.

4. Programme détaillé

Jour 1 (matin) – Principes fondamentaux et notions générales sur les scolioses :

- Les grands principes biomécaniques de la physiologie articulaire et musculaire ;
- L'organisation du corps humain et ses impératifs liés à la bipédie ;
- Informations générales sur les différents types de scolioses ;
- Le bassin et son asymétrie physiologique : point de départ du processus scoliotique ?

Jour 1 (après-midi) – La scoliose lombaire gauche et la scoliose lombaire droite :

- 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 ;
- 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.

Jour 2 (matin) – La scoliose combinée lombaire gauche et thoracique droite :

- 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).

Jour 2 (après-midi) – Application aux appareils de la méthode Pilates :

- 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. À qui s'adresse cette formation ?

La formation s'adresse principalement aux instructeurs de la méthode Pilates certifiés ou en cours de formation. Les autres professionnels du corps et du mouvement (instructeurs de yoga, éducateurs sportifs, sportifs, danseurs, coachs, masseurs, thérapeutes manuels, etc.) peuvent également être admis dans la formation en gardant à l'esprit que la formation est orientée vers la pratique de la méthode Pilates.

De manière à maintenir une haute qualité d'enseignement, Centre 5 limite le nombre de stagiaires à **15 personnes au maximum**.

6. Prérequis

Les stagiaires doivent justifier d'un diplôme leur permettant d'exercer une profession en lien avec le public cible. La maîtrise de la langue française est indispensable. Un questionnaire visant à déterminer les attentes et les besoins des stagiaires sera envoyé avant le début de la formation. De plus, un court document de mise à jour des connaissances nécessaires au bon suivi de la formation sera transmis et devra être consulté avant son commencement.

7. Délai d'accès à la formation

Le délai minimal pour intégrer la formation, à compter de la réception de la demande d'inscription (sous réserve de la complétude du dossier et des places disponibles) est de 7 jours ouvrés.

8. Dates et horaires

- Samedi 23 et dimanche 24 mai 2026 – Formation en présentiel ;
- Horaires : 9H-17H30 (1H30 de pause déjeuner) ;
- 14 heures de formation au total.

9. Lieu

Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris



10. Tarif

Prise en charge individuelle : le coût de la formation complète est de **400 € HT**.

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue. Le coût de la formation complète est alors de **450 € HT**. Il convient au candidat de se renseigner auprès des organismes concernés.

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 14 heures de formation ;
- le support de formation sous format électronique ;
- l'accès privatif pour une durée de six mois au mur collaboratif (padlet.com) pour la consultation des documents de formation et des productions ;

11. 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.

12. Les points forts de la formation

- Un formateur spécialiste en anatomie (Post Graduate Diploma en anatomie humaine et Master of Science en anatomie clinique), Doctorant en archéologie (spécialisation en anatomie évolutionnaire) 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.

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), dont le CV est consultable à <https://www.centre5.com/centre-5/#equipe>.

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.