Formation « Bassin & périnée – Anatomie et biomécanique du centre du corps – Application à la méthode Pilates »

1. Les objectifs généraux (opérationnels)

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

- Intégrer le juste positionnement du bassin du client dans chaque exercice ;
- Questionner et justifier les consignes relatives au mode de contraction du périnée en fonction de la typologie du client et de l'exercice considéré.

2. Les objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'adapter sa pratique et son enseignement de la méthode Pilates en fonction des caractéristiques du bassin et du périnée, en accord avec la physiologie.

Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Déterminer les caractéristiques du bassin et du périnée et leur physiologie respective mais indissociable ;
- Distinguer les principales déstructurations rencontrées ;
- Intégrer les spécificités du bassin eu périnée pour concevoir et enseigner des exercices appropriés dans un cadre sécuritaire.

3. Programme détaillé

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

- Les grands principes biomécaniques de la physiologie articulaire et musculaire ;
- Prise de conscience du cade osseux du pelvis et de ses articulations ;
- Étude des articulations reines du pelvis : la coxo-fémorale et la sacro-iliaque ;

Jour 1 (après-midi) – Le pelvis et ses principaux muscles :

- Considération du rôle postural et dynamique des principaux muscle du bassin ;
- Libération des articulations sacro-iliaques et harmonisation des rotateurs latéraux et médiaux de la coxo-fémorales ;
- Prise de conscience et description du rôle clef des pelvitrochantériens et notamment du carré fémoral.

Jour 2 (matin) – Le périnée, sa physiologie et les fausses croyances associées :

- La place du périnée dans le cadre d'un bassin neutre : description, rôle, prise de conscience et stimulation ;
- Les mouvements automatiques du bassin et du périnée lors de la respiration dynamique ;
- Les dysfonctionnements périnéaux : hyper contraction ou hypo contraction ? ;
- Discussion sur la pertinence de considérer ou non le périnée en fonction des exercices de la méthode Pilates considérés.

Jour 2 (après-midi) – Sensibilisation aux chaines musculaires et exemple de prise en charge

- Sensibilisation au concept des chaines musculaires développées par Madame Godelieve Denys-Struyf : exemples de quelques typologies classiques et impact sur le périnée ;
- Exemple de prise en charge adaptée à certains profils ;
- Application pratique sur une sélection d'exercices de la méthode Pilates (avec ou sans appareils).

4. 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 **18 personnes au maximum**.

5. 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. En effet, le but de cette formation n'est ni de revoir l'ostéologie du pelvis ni son arthrologie. Il sera donc nécessaire que le participant effectue un travail d'acquisition ou de mise à jour de ses connaissances. Pour ce faire, un court document sera envoyé en amont de la formation et devra avoir été lu avant le début de celle-ci.

6. 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.

7. Dates et horaires

- Samedi 5 et dimanche 6 décembre 2026 – Formation en présentiel ;
- Horaires : 9H-17H30 (1H30 de pause déjeuner) ;
- 14 heures de formation au total.

8. Lieu

Centre 5
27 rue du Château d'Eau
75010 Paris

9. Tarif

Prise en charge individuelle : le coût de la formation complète est de **350 € HT.**

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue. Le coût de la formation complète est alors de **400 € 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 ;

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

- Deux formateurs spécialistes dans leurs domaines ;
- 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. Aménagement de parcours

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

13. Responsable de l'action et formateurs

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).

L'équipe de formateurs est composée de **Pierre Tessier**. Les CV sont consultables à l'adresse : https://www.centre5.com/centre-5/#equipe.

14. 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.