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

1. Les objectifs généraux (opérationnels)

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

- Réintégrer toute l'importance du pied dans une vision holistique du corps ;
- Conserver ou retrouver la physiologie du pied durant la pratique de la méthode Pilates ;
- Proposer une prise en charge appropriée à la typologie du pied rencontrée.

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 pied, en accord avec la physiologie.

Pour cela, la progression pédagogique est la suivante :

- Déterminer les caractéristiques du pied et la physiologie associée ;
- Distinguer les principales déstructurations rencontrées ;
- Concevoir des exercices appropriés à la typologie du pied rencontré.

3. 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**.

4. Programme détaillé des 2 jours de formation

Jour 1 (matin) – Déterminer les caractéristiques du pied :

- Identifier les contraintes imposées au pied dans la posture bipède permanente, la marche et la course ;
- Analyser les caractéristiques architecturales physiologiques du pied (notamment ses arches et ses torsions) ;
- Intégrer le pied comme organe sensoriel et proprioceptif.

Jour 1 (après-midi) – Déterminer la biomécanique physiologique du pied :

- Étudier la place du pied dans la globalité du corps et la gestion de l'équilibre ;
- Analyser les mouvements physiologiques du pied par rapport à ses différents axes ;
- Objectiver les amplitudes articulaires, les orientations automatiques et les mouvements combinés.

Jour 2 (matin) – Construire et protéger le pied avec la méthode Pilates :

- Étudier le juste positionnement du pied en fonction de l'exercice réalisé ;
- Repérer les exercices potentiellement risqués pour la conservation de la physiologie du pied ;
- Appliquer les connaissances sur une sélection d'exercices.

Jour 2 (après-midi) – Distinguer les principales déstructurations rencontrées :

- Reconnaître et caractériser l'hallux valgus, le pied plat, le pied creux, les orteils en extension, les orteils en marteaux ;
- Étudier l'impact de ces déstructurations sur les consignes délivrées durant la réalisation d'exercices de la méthode Pilates ;
- Adapter le positionnement du pied en fonction de la déstructuration rencontrée à une sélection d'exercices de la méthode Pilates.

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, cette formation n'a pas pour but de revoir l'ostéologie de base du pied. 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 27 et dimanche 28 février 2027– 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.