



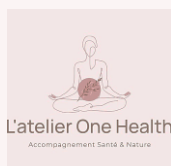
# L'atelier One Health

Accompagnement Santé & Nature

## CATALOGUE 2025 DES FORMATIONS





1








L'atelier One Health  
Accompagnement Santé & Nature

L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU  
623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre  
[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)

## Formations : 6 à 9 jours

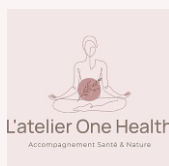
-  Instructeur Pilates Mat
-  Pilates et Réhabilitation

## Ateliers : 2h à 1 jour

-  Workshops pro Cours collectifs Pilates
-  Workshops pro Cours collectifs Massages
-  Workshops pro Coaching
-  Conférences et cours
-  Ateliers tout public

*Demande d'informations et dossier d'inscription par mail : [anneflorejaulneau@gmail.com](mailto:anneflorejaulneau@gmail.com)*

*Clôture des inscriptions 1 mois avant le démarrage de la formation.*



---

**L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU**  
623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre  
[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)

# FORMATION INSTRUCTEUR PILATES MAT

**PUBLIC :** à destination des professionnels du mouvement et de la santé

**PREREQUIS :** avoir suivi une formation qualifiante dans le domaine de la santé ou du mouvement (l'anatomie, la biomécanique et la physiologie sont des notions considérées comme acquises)

**DUREE : 9 jours**

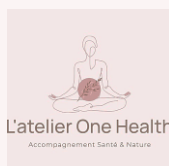
- Cycle 1 : 4 jours (27h), La méthode Pilates, principes de réalisation et d'enseignement, exercices d'apprentissage et de niveau débutant
- Cycle 2 : 2 jours (14h), exercices de niveau intermédiaire
- Cycle 3 : 3 jours (21h), exercices de niveau expert et évaluation finale

**TARIF : 2170€ / pers.**

**OBJECTIFS :** intégrer des savoirs, savoirs-être et savoirs-faire relatifs à la méthode Pilates, acquérir du matériel pédagogique afin de conduire des séances Pilates et enrichir votre palette d'outils professionnels

**COMPETENCES VISEES :** Savoir construire et animer une séance Pilates au sol sans et avec petit matériel, adaptée à un public spécifique et à ses objectifs, en garantissant l'intégrité physique des pratiquants

**MODALITES D'EVALUATION :** pratique, tests écrits et mises en situations



---

**L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU**  
623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre  
[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)

## PROGRAMMATION :

CYCLE	Dates
Cycle 1	du vendredi 28 au lundi 31 mars 2025 <u>ou</u> du mardi 08 au vendredi 11 avril 2025 <u>ou</u> du samedi 13 au mardi 16 septembre 2025 <u>ou</u> du mardi 23 au vendredi 26 septembre 2025
Cycle 2	du vendredi 13 au samedi 14 juin 2025 <u>ou</u> mardi 17 au mercredi 18 juin 2025 <u>ou</u> du mardi 09 au mercredi 10 décembre 2025 <u>ou</u> du vendredi 12 au samedi 13 décembre 2025
Cycle 3	du mardi 07 au jeudi 09 octobre 2025 <u>ou</u> du vendredi 10 au dimanche 12 octobre 2025 <u>ou</u> du mardi 24 au jeudi 26 mars 2026 <u>ou</u> du vendredi 27 au dimanche 29 mars 2026

*Possibilité de demander l'ouverture d'une autre planification de formation, sur Piégros ou sur votre site professionnel, pour un groupe de 6 ou 8 personnes.*

# FORMATION PILATES & REHABILITATION FONCTIONNELLE

**PUBLIC** : à destination des professionnels du mouvement et de la santé

**PREREQUIS** : avoir suivi une formation qualifiante dans le domaine de la santé ou du mouvement **ET** avoir suivi une formation Instructeur Pilates (niveau 1 minimum, si en cours de formation)

**DUREE** : 6 jours étalés sur un an

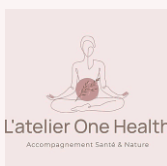
**TARIF** : 1715€ / pers pour le cycle complet ou 280€ à la journée isolée

**OBJECTIFS** : acquérir du matériel pédagogique Pilates pour accompagner des publics dans le cadre de la réhabilitation fonctionnelle et enrichir votre palette d'outils professionnels

**COMPETENCES VISEES** : Savoir construire et animer une séance Pilates adaptée à un public spécifique et à ses objectifs, en garantissant l'intégrité physique des pratiquants

**MODALITES D'EVALUATION** : Pratique, tests écrits et mises en situations

*Possibilité de demander l'ouverture d'une autre planification de formation, sur Piégros ou sur votre site professionnel en France, pour un groupe de 6 ou 8 personnes. Vous pouvez également nous demander une thématique particulière, nous essaierons d'y répondre dans la limite de nos compétences.*



---

**L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU**  
623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre  
[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)

## PROGRAMMATION :

- ✚ **Pilates & coxarthrose** : exercices Pilates dans le cadre de groupes préparant ou sortant d'une arthroplastie de la hanche
- ✚ **Pilates & Lombalgies** : adaptation des exercices Pilates face aux différentes formes de lombalgie (chronique non spécifique, hernie discale, arthrose, ostéoporose, canal rachidien réduit...)
- ✚ **Pilates & Insuffisance respiratoire (BPCO)** : intégration d'exercices Pilates dans le cadre d'une prise en charge plus large du public BPCO
- ✚ **Pilates & Chevilles** : Les outils Pilates dans la démarche de soin des suites d'une entorse, d'une tendinite ou d'une rupture du tendon d'Achille, processus inflammatoire terminé, après traitement médical et rééducation kiné
- ✚ **Pilates & pathologies du genou** : protocoles Pilates dans la prise en charge des troubles de l'articulation du genou
- ✚ **Pilates & Épaule** : exercices Pilates dirigés sur la réduction de la douleur et l'amélioration de la mobilité fonctionnelle de l'épaule
- ✚ **Pilates & Cancer du sein** : séances Pilates spécifiques en vue de restaurer la mobilité fonctionnelle et la posture, aider à gérer les impacts psycho-émotionnels, optimiser les protocoles de soins et éviter le déconditionnement pendant et après la prise en charge médicale.

Thématique	Dates
Pilates & coxarthrose	Samedi 17 mai 2025 <u>ou</u> mercredi 21 mai 2025 <u>ou</u> mercredi 25 février 2026 <u>ou</u> samedi 28 février 2026
Pilates & Lombalgies	Mercredi 17 septembre 2025 <u>ou</u> samedi 27 septembre 2025 <u>ou</u> mercredi 22 avril 2026 <u>ou</u> samedi 25 avril 2026
Pilates & Insuffisance respiratoire (BPCO)	Mercredi 12 novembre 2025 <u>ou</u> samedi 15 novembre 2025
Pilates & Chevilles	Mercredi 14 janvier 2026 <u>ou</u> samedi 17 janvier 2026
Pilates & pathologies du genou	Mercredi 04 mars 2026 <u>ou</u> samedi 07 mars 2026
Pilates & Épaule	Mercredi 20 mai 2026 <u>ou</u> samedi 30 mai 2026
Pilates & Cancer du sein	Mercredi 10 juin 2026 <u>ou</u> samedi 13 juin 2026

# WORKSHOPS COURS COLLECTIFS PILATES

**PUBLIC** : à destination des professionnels du mouvement et de la santé

**PREREQUIS** : avoir suivi une formation qualifiante dans le domaine de la santé ou du mouvement, **ET** avoir suivi une formation Instructeur Pilates (niveau 1 minimum, si en cours de formation)

**DUREE** : 4h/ thématique

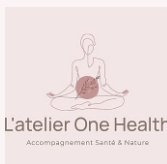
**TARIF** : 140€ / pers. Par thématique

**OBJECTIFS** : acquérir du matériel pédagogique pour enrichir votre palette d'outils professionnels

**COMPETENCES VISEES** : Savoir construire et animer une séance Pilates en utilisant du petit matériel, adaptée à un public et à ses objectifs

**MODALITES D'EVALUATION** : Pratique et mises en situations

**PROGRAMMATION** : *en cours de programmation pour 2025. Possibilité de demander l'ouverture d'une autre planification de formation sur votre site professionnel en France, pour un groupe de 8 à 12 personnes.*



---

**L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU**  
623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre  
[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)

### **Pilates public débutant ou fragile**

- ✔ Pilates & Ballon Paille - Class I : répertoire d'exercices avec le Ballon Paille dans les séances Pilates dirigées vers les débutants et publics fragiles

### **Pilates public niveau intermédiaire**

- ✔ Pilates & Ballon Paille - Class II : répertoire d'exercices avec le Ballon Paille dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants niveau intermédiaire
- ✔ Pilates & Roll - Class I : répertoire d'exercices avec le Roll Pilates dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants niveau intermédiaire
- ✔ Pilates & Ring - Class I : répertoire d'exercices avec le Ring Pilates dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants niveau intermédiaire

### **Pilates public niveau expert et sportifs professionnels**

- ✔ Pilates & Ballon Paille - Class III : répertoire d'exercices avec le Ballon Paille dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants experts et sportifs
- ✔ Pilates & Roll - Class II : répertoire d'exercices avec le Roll Pilates dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants experts et sportifs
- ✔ Pilates & Ring - Class II : répertoire d'exercices avec le Ring Pilates dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants experts et sportifs
- ✔ Pilates & Tonies - Class II : répertoire d'exercices avec les balles lestées dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants experts et sportifs
- ✔ Pilates & Gliding - Class II : répertoire d'exercices avec les patins Glidings dans les séances Pilates dirigées vers les pratiquants experts et sportifs



# WORKSHOPS COURS COLLECTIFS MASSAGES

**PUBLIC** : à destination des professionnels du mouvement et de la santé

**PREREQUIS** : avoir suivi une formation qualifiante dans le domaine de la santé ou du mouvement

**DUREE** : 4h/ thématique

**TARIF** : 140€ / pers. Par thématique

**OBJECTIFS** : acquérir du matériel pédagogique pour enrichir votre palette d'outils professionnels

**COMPETENCES VISEES** : Savoir construire et animer une séance massage en cours collectif, adaptée à un public et à ses objectifs

**MODALITES D'EVALUATION** : Pratique et mises en situations

**PROGRAMMATION** : *en cours de programmation pour 2025. Possibilité de demander l'ouverture d'une autre planification de formation sur votre site professionnel en France, pour un groupe de 8 à 12 personnes.*

- ✔ Massage : les massages manuels habillés en duo dans les séances collectives
- ✔ Massage : les automassages manuels individuels dans les séances collectives
- ✔ Massage : les automassages avec petit matériel dans les séances collectives

# WORKSHOPS COACHING

**PUBLIC** : à destination des professionnels du coaching sportif

**PREREQUIS** : avoir suivi une formation qualifiante dans le domaine de l'entraînement (licence STAPS, DEUST MF, BPJEPS...)

**DUREE** : 4h à une journée

**TARIFS** : 140€ à 245€ / pers.

**OBJECTIFS** : acquérir du matériel pédagogique pour accompagner vos sportifs dans leur prise en charge individualisée, dans un objectif de santé et/ou de performance

**COMPETENCES VISEES** : Savoir identifier les forces et les faiblesses de vos clients, développer des savoirs-être et des savoirs-faire pour mieux les accompagner

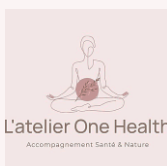
**MODALITES D'EVALUATION** : Pratique et mises en situations

**PROGRAMMATION** : *en cours de programmation pour 2025. Possibilité de demander l'ouverture d'une autre planification de formation sur votre site professionnel en France, pour un groupe de 8 à 12 personnes.*

👉 **Objectif Souplesse** : les bienfaits des Automassages dans la recherche de souplesse fonctionnelle (4h)

👉 **Optimisation de l'accompagnement** : comment individualiser, performer les séances, fidéliser (4h)

👉 **Bilan Forme** : protocole de diagnostic et d'élaboration de projet pour accompagner au mieux votre pratiquant : posture, anthropométrie, capacités de force, capacités de souplesse, capacités aérobie, diagnostic et projet (journée)



---

**L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU**  
623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre  
[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)

# CONFERENCES

- ✔ Pilates, la pratique Santé ! : présentation de la Méthode Pilates, ses bienfaits, les différents publics visés, les principes d'enseignement. (2h)
- ✔ La méthode Pilates, un outil complémentaire en réhabilitation fonctionnelle (2h) : présentation de la Méthode Pilates, son utilisation en réhabilitation fonctionnelle, revue scientifique
- ✔ Préparation physique du Sportif : les apports du Pilates dans la performance (2h)

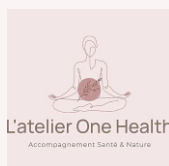
*Interventions dispensées par Anne-Flore JAULNEAU et/ou Christophe HAUTIER.*

*Sur demande.*

*Déplacements possibles : France métropole*

*Possibilité d'animer l'une de ces thématiques sous forme de conférence ou de cours vers des étudiants.*

TARIF : 220€ + frais de déplacement



---

**L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU**  
623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre  
[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)



# ATELIERS TOUS PUBLICS

**PUBLIC :** à destination des usagers des centres sportifs, événementiels thématiques (groupe de 8 à 12 personnes)

**PREREQUIS :** aucun

**DUREE :** 3h

**TARIF :** 270€ + frais de déplacement

**LIEU :** dans votre centre

**OBJECTIFS :** apporter une animation dans votre lieu sportif ou professionnel

**THEMATIQUES :**

- ✿ **Pilates & Ballons :** Le Pilates tout en fluidité grâce aux Ballons Paille, Tonies et autres outils tout en rondeur
- ✿ **Un temps pour soi :** atelier visant une détente profonde par le biais de divers outils (respiration, visualisation, automassages)
- ✿ **Pilates Chorégraphié :** découvrir le Pilates à la manière d'une danse...
- ✿ **A la découverte de son corps :** Le Pilates, un outil pour affiner ses sensations corporelles

*Sur demande.*

*Déplacements possibles : France métropole*



## ANNE-FLORE JAULNEAU

### Formatrice

*Anne-Flore JAULNEAU*

*Intervenante Santé & Nature, coach Pilates, formatrice et auteure.*

*Créatrice et dirigeante de l'Atelier One Health en Drôme.*

*Elle est de formation initiale éducatrice spécialisée, investie pendant dix ans dans les champs du handicap, de l'urgence sociale et de la formation socio-professionnelle.*

*A partir de 2005, elle se forme aux sciences du Sport : valide un DEUST Métiers de la forme, de nombreuses formations en massage de confort et devient Instructrice de la Pilates Method Alliance.*

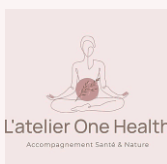
*Elle crée un Centre Sport/Santé/Bien-être en Drôme en 2008. Elle obtient ensuite un Master 1 Préparation Physique et Mentale (PPMR), puis un Master 2 Recherche en Sciences du Mouvement (Mouvement, Performance et Santé) à l'Université de Lyon.*

*Après avoir géré le Centre Flore&senS, Sport Santé Bien-être, durant 11 ans, elle est aujourd'hui gérante de l'Atelier One Health, formatrice (Université, Club sportifs), et toujours coach sportif et masseuse.*

*Anne-Flore JAULNEAU est également auteure de trois ouvrages techniques « Pilates, votre outil santé ! », « Pilates, variations avec accessoires » et « Automassage avec petit matériel » aux Éditions Amphora, ainsi que des articles scientifiques coécrits avec le Pr Christophe. A. HAUTIER.*

*Plus d'informations sur :*

<https://www.latelieronehealth.com/>



**L'Atelier One Health, Anne-Flore JAULNEAU**  
**623 chemin de juillet – 26400 Piégros la Clastre**  
**[www.atelieronehealth.com](http://www.atelieronehealth.com)**



## Christophe HAUTIER Conférencier

*Christophe HAUTIER est professeur des Universités à l'Université Claude Bernard Lyon 1 et directeur du laboratoire interuniversitaire de biologie motrice sur le site de Lyon. Ses travaux concernent l'étude des déterminants physiologiques et biomécaniques de la performance sportive et de la capacité à l'effort. Christophe HAUTIER a été directeur du Master 2 Entraînement Physique et Mental de Lyon de 2010 à 2022, il a encadré 22 thèses et est l'auteur de 86 publications internationales dans des revues à comité de lecture. Christophe HAUTIER a dirigé le FUI VIBRINNOV, projet collaboratif entreprises/laboratoires sur l'amortissements des vibrations musculaires en sport.*

*Christophe Hautier est également responsable du DU de Réhabilitation Cardiorespiratoire de l'Université Claude Bernard - Faculté de Médecine Lyon-Est*

*Plus d'informations sur :*

<https://offre-de-formations.univ-lyon1.fr/parcours-1023/rehabilitation-cardio-respiratoire.html>

*Christophe Hautier intervient dans les conférences de l'Atelier One Health.*