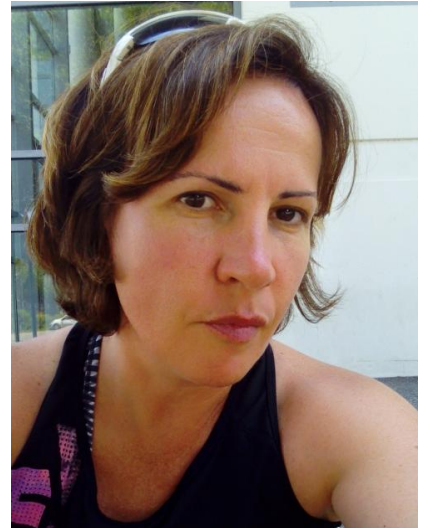


Laurence CAYOT, votre animatrice sportive « coache PILATES ».

Ancienne joueuse professionnelle de Haut Niveau en Basketball, passionnée multisports, mon orientation professionnelle s'est naturellement portée sur l'encadrement des activités sportives et faire partager ma passion du sport aux pratiquant(e)s tout en restant ludique dans mes interventions en face à face pédagogique avec un suivi personnalisé en fonction des capacités physiques de chacun et chacune (prophylaxie : sport santé), dans la bonne humeur et la convivialité.



Titulaire d'un Brevet d'Etat « Métier de la Forme et de la Force » dans le domaine du Sport Santé et de l'Handisport.

Je souhaite mettre à profit mes acquis théoriques et de pratiques sur le terrain au service des pratiquant(e)s de l'EPGV CCV Chambéry sur la méthode PILATES.

Cette méthode permet de travailler sur les muscles posturaux et profonds. Ainsi, les pratiquant(e)s adoptent une meilleure posture, un meilleur gainage, un équilibre musculaire qui apportent force et souplesse.

Les pratiquant(e)s se réapproprient leur schéma corporel par une meilleure écoute de leur corps :

- Accroître souplesse musculaire et articulaire,
- Participer à la prévention de l'ostéoporose,
- Amélioration des performances sportives,
- Lutter contre la sarcopénie,
- Diminuer les « maux de dos »,
- Augmentation de la confiance en soi et courage (car l'esprit contrôle le corps).