



**Le Rose Pilates: indispensable pour préparer le retour à l'activité physique.** Le Rose Pilates est basé sur les principes de la méthode de Joseph Pilates. Adapté et développé par Jocelyne Rolland, Kinésithérapeute en sénologie, le Rose Pilates permet de remettre en forme les femmes touchées par un cancer du sein, tout en douceur.

**Une gym de reconstruction et de réadaptation des régions qui « entourent et englobent » le sein, meurtries, affaiblies par les traitements** (l'épaule et l'ensemble du membre supérieur, la colonne vertébrale et la cage thoracique, le creux de l'aisselle, le ventre et le dos, les membres inférieurs, l'autre membre supérieur), qui permet de retrouver son corps de FEMME, d'apporter bien-être à son mental et de permettre un retour vers le corps d'avant ou vers un nouveau corps.

Quand? Dès le diagnostic  
(Biopsie, anxiété)  
Pendant les 5 Traitements  
Chirurgie sein et aisselle,  
Chimiothérapie, Thérapie ciblée,  
Radiothérapie, Hormonothérapie.  
Autour des Reconstructions  
Pour les épaules et les raideurs  
Contre les Lymphoedèmes  
Contre le déconditionnement musculaire  
Contre la fatigue, le déconditionnement,  
asthénie  
Contre les douleurs  
Pour accompagner l'hormonothérapie  
Contre les peurs, les interdits, les  
dogmes  
Contre la prise de poids  
Pour l'après-cancer et vieillir en forme!





## Qui suis-je?

Frédérique Bougreau Lloyd, Professeur de Pilates, formée en Pilates à Londres (j'ai vécu 27 ans à Londres). Formée à l'école de Pilates Body Control Pilates (2017-2019), Matwork, avec petit matériel, et sur machines (Reformer, Chair). **Formée en Rose Pilates (2022) par Jocelyne Rolland** et avec expérience en cabinet chez les kinésithérapeutes du (RKS) 'Réseau des kinés du sein' en Bretagne.



Aussi éducatrice de mouvement pour le périnée (avec la Méthode Franklin), et en formation continue avec Art of Motion Academy, mouvements Pilates contemporains avec balles de massages pour les fascias.

Je suis aussi éducatrice sportive titulaire du CQP Activités Physiques et Sportives sur Prescription Médicale - **première formation en Bretagne** en 2022 avec la Fédération Sport pour Tous. Titulaire du CQP Activités Gymniques d'Entretien (2021). Membre de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates depuis 2019 (qui garantit le haut niveau des professionnels de la méthode). Aussi formée en Pilates pour ostéoporose et pre/post natal. Je suis éducatrice Sport-Santé. Bientôt membre de l'ARS Bretagne.

## Lieu de travail:

Landerneau, j'ai construit mon studio Pilates durant le confinement! Mon studio accueille des mini-collectifs (4 personnes) pour les cours sur tapis avec petit matériel, duo sur machines Pilates (Reformer, Chair). Je suis partante pour travailler sur d'autres lieux, en cabinet, maison de santé et en entreprise (expérience à Londres en entreprise). Je propose des ateliers ponctuels et des cours hebdomadaires depuis juin 2021 (retour à l'activité post Covid).

## Projet:

Cours de Rose Pilates hebdomadaires (2 fois par semaine), et ateliers Rose Pilates.

## Ateliers gratuits durant octobre rose pour femmes touchées par un cancer du sein.

**Petit matériel** spécifique pour la méthode fourni durant les cours.

Recherche de partenariat pour financer le projet.



Illustration Emmanuelle Teyras

**Les cours - 2 options:**

**1 cours par semaine au studio**, 4 participantes maximum. Les cours tout au long de l'année, planifiés selon le calendrier scolaire. 36 semaines de cours. Les participantes peuvent varier dans l'année, selon leur besoin. En général je propose un minimum de 16 cours pour obtenir les bienfaits et travailler les objectifs de la méthode. Chaque participantes est invitée à un entretien préalable de 20 minutes (soit par téléphone, en Visio ou lors d'une visite au studio). Cela permet de les mettre en confiance, de remplir une fiche d'inscription ciblée à la maladie, et de comprendre leur besoin, de poser des questions.

**2 cours par semaine au studio**, 4 participantes maximum. Cela permet d'offrir les cours à plus de participantes et d'avoir plus de flexibilité pour les créneaux.

**Les Ateliers:**

Je propose des ateliers Rose Pilates durant Octobre Rose, pour promouvoir les cours, sensibiliser, et booster le Rose Pilates comme activité ciblée pour la remise en forme et permettre de lutter contre le cancer. Le but étant d'offrir la possibilité et opportunité à des femmes qui traversent une période extrêmement difficile dans leur vie, de leur apporter du bien-être physique et mental et de combattre les effets des traitements.

Ateliers proposés au studio et je suis à la recherche d'un local, d'une salle pour accueillir au moins 10 participantes. Les groupes restent petits car le système immunitaire est affaiblit. Cette salle peut-être en entreprise, salle de danse, salle chez un kinésithérapeute par exemple.

**Le marketing:**

Je vais promouvoir les ateliers et cours aussi, avec des flyers chez les kinésithérapeutes, les médecins, les hôpitaux, et commerces à Landerneau et communes alentours. Je vais aussi promouvoir les ateliers et cours à travers les réseaux sociaux (Facebook, instagram, Google).

**Le petit matériel:**

Les sangles sont essentielles à cette méthode par objectifs. Les tapis épais et de bonne qualité pour le confort et la sécurité. Matériel fourni au studio à Landerneau.

**Des questions?** Je suis là pour vous répondre.



06 20 77 74 49