

FORMATION PILATES
MATWORK
FORMATION COMPLÈTE

La formation est basée sur méthode Pilates classique et des différentes approches des techniques de danse contemporaine.



José Maria Alves / PilatesByDancers
The Pilates Place
www.thepilatesplace.fr / contact@thepilatesplace.fr

FORMATION Pilates cours collectif LA METHODE PILATES

PilatesByDancers

José maria alves

Ancien danseur du Ballet Preljocaj, DV8 Physical Theatre, Grand Theatre de Genève, Stadttheater Braunschweig, Stadttheater Hagen, Cie Pos Data, chorégraphe, Professeur danse contemporaine et instructeur de la méthode Romana's Pilates

Notre programme est basé sur l'école Romana's Pilates - New York, avec une vision du travail physique, énergétique et fonctionnel du mouvement du monde des danseur professionnel.

Nous insistons sur la qualité d'enseignement et le respect de la philosophie créer par monsieur Joseph Pilates.

Notre expérience dans l'art du mouvement et le rigoureux du travail physique et technique propre à la danse, associé à la méthode Pilates et aux proches collaboration avec des médecins et ostéopathe, sont les piliers de notre travail à la recherche du sens dans la lecture et interprétation du mouvement.

Cette travail sera très profitable à vous clients lors d'accompagnement des blessures et tout simplement à leur donner une bonne santé physique.

Nous préférons parle de santé physique plutôt que bonne forme...

PUBLIC VISE

Tout personnes intéressée au enseignement de la méthode Pilates en cours collectif sur tapis.

PRE-REQUIS POUR LE MAT

Les candidats qui désirent devenir instructeur certifié de la méthode Pilates au sol (MAT) doivent s'acquitter de quelques formalités avant d'intégrer leur formation, environ 20 heures de cours et se soumettre à une évaluation sous forme d'un cours et d'un entretien. Pour cela le candidat doit faire un cours collectif sous la forme d'évaluation de son niveau.

Durée 1h Tarif: 40€

FORMATION COMPLETE

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

- * 200 heures de formation
- * Séminaires et ateliers spécifiques et d'anatomie
- * Cours et Observation
- * Pratique individuel

VALIDATION DE LA FORMATION

- * la durée de la formation
- * Les examens
- * L'assiduité

OBJECTIF

- Apprentissages et maîtrise de la méthode Pilates, les exercices et modifications, adaptation aux pathologies et ses applications.
- Apprentissage de la pédagogie, construction et enseignement de cours.
- Relation avec la clientèle et l'organisation quotidienne d'un studio Pilates.

MOYEN PEDAGOGIQUES

- La participation aux 3 séminaires week-end, Apprentissage, mise en situation de cours

et pédagogie : 42h

Basique / Intermédiaire / Avancé

- cours collectifs au studio: 20h
- Pratique Personnel et en groupe: 100h
- Observations et cours en supervision: 38h
- L'utilisation des outils du Centre de formation.

Les séminaires:

Module 1 / Niveau basique

Séminaire de 14 heures sur 2 jours consécutifs.

Les fondamentaux de la méthode Pilates.

Exercices, modification , évolution, pédagogie, respiration.

Histoire de la méthode Pilates, concepts et principes du mouvement (respiration, recherche du « centre », colonne vertébrale neutre, renforcement des muscles abdominaux,), exercices de Pré-Pilates. Comment enseigner en toute sécurité à un groupe de clients des exercices sur tapis de niveau 1.

Module 2 / Niveau intermédiaire

Séminaire de 14 heures sur 2 jours consécutifs.

Exercices du niveau intermédiaire, modification et évolution, pédagogie, petits accessoires, pédagogie, construction d'un cours.

Les principes du Pilates : la stabilité, l'équilibre, la force, la coordination, l'alignement postural. La stabilisation des ceintures scapulaire et pelvienne.

Exercices plus avancés. Comment construire un cours de niveau 2 pour un groupe de clients. Quelle pédagogie mettre en œuvre.

Module 3 / Niveau avancé

Séminaires de 14 heures sur 2 jours consécutifs.

Exercices, modification , évolution, pédagogie, petits accessoires.

Atelier d'apprentissage spécifique 28 heures . Présentiel ou en ligne.

Exercices, modification , évolution, pédagogie, petits accessoires.

PRATIQUE PERSONNELLE ET EN GROUPE : et en groupe: un entraînement régulier et rigoureux est indispensable pour comprendre et ressentir chaque exercice, de confronter ses connaissances et de se mettre dans le rôle du professeur.

OBSERVATION : il s'agit d'observer attentivement le travail des professeurs et de les assister, le cas échéant, pour mettre en pratique ses propres observations. Le but est d'apprendre à enseigner la méthode de façon progressive, en assimilant parfaitement les différents aspects de chaque exercice.

TARIFS : Le coût de la formation : 3 000€ TTC

Les éléments non inclus sont :

- Lors de votre inscription la somme de 1 200 euros vous sera demandée à titre d'acompte afin de réserver votre place.
- La suite du règlement de votre formation se fera lors du deuxième séminaire.
- Coût supplémentaire pour l'examen et de: 100€.
- Possibilités d'organiser des ateliers supplémentaire sur demande, ils peuvent traiter des sujets comme: la pédagogie, la sécurité, le rythme, les nouveaux exercices, la respiration, les seniors, les femmes enceintes, les adolescents, les pathologies (scolioses, sciatiques...), les sédentaires, les modifications d'exercices, etc. Le cout des ateliers supplémentaire dépend du nombre de participant.

Livrables remis aux stagiaires :

3 livres pédagogiques

1 livre d'informations général sur les exercices et pathologies

Des vidéos enregistrées pour un support pédagogique.

Certificat d'accomplissement de professeur de la méthode Pilates au sol.

MODALITÉS DE FINANCEMENT

Financement personnel (en plusieurs fois sans frais)

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue, renseignez vous auprès des organismes concernés.

Fournir les documents suivants : Formulaire d'inscription

Une photo récente - Un CV - Un certificat médical attestant de l'aptitude à suivre un entraînement intensif.

Prochaines sessions: 2024

11 Mai

7 Juin

6 et 7 Juillet

5 Octobre

The Pilates Place

www.thepilatesplace.fr / contact@thepilatesplace.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131861313 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.