

# FORMATION PILATES MAT WORK

Formation Continue Modules 1 / 2 / 3

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



**PILATESBYDANCERS**  
ART DU CORPS

PilatesByDancers Juin 2023

**FORMATION Pilates cours collectif LA METHODE PILATES**  
**PilatesByDancers**

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

Côte d'Azur.

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. Ou en approfondir son expérience avec la méthode Pilates

- coach sportif
- Kinésithérapeute
- Danseur
- Pratiquant intéressé à approfondir sa pratique

## **PRE-REQUIS POUR LE MAT**

Aucun Pre-requis n'est demandé.

---

## FORMATION CONTINUE EN MODULES

### 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 à 1 module, 2 modules ou aux 3 modules, Apprentissage, mise en situation de cours et pédagogie : 36h  
Basique / Intermédiaire / Avancé
- Ateliers d'apprentissage spécifiques ( vidéo) : 10h
- cours collectifs au studio: 20h optionnel
- Pratique Personnel
- Observations et cours en supervision: optionnel
- L'utilisation des outils du Centre de formation.

### PROGRAMME PEDAGOGIQUE

#### **Module 1 / Niveau basique 550 € TTC**

Séminaire de 12 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 850 € TTC**

Séminaire de 12 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 850 € TTC**

Séminaires de 12 heures sur 2 jours consécutifs.

Exercices, modification, évolution, pédagogie, petits accessoires.

20 cours optionnel **400 € TTC**

### **MODALITES PRATIQUES**

- Formation en présentiel et vidéo.
- Des support pédagogique en vidéos disponible sur notre site internet, notamment pour l'ateliers d'apprentissages spécifiques

### **Livrables remis aux stagiaires :**

1 livre pédagogique pour chaque module : basique, intermédiaire et avancé

1 livre d'informations général sur les exercices et pathologies

Des vidéos enregistrés pour un support pédagogique.

Certificat d'accomplissement du module basique ou Intermédiaire ou avancé de la méthode Pilates.

### **Les éléments non inclus sont :**

- Lors de votre inscription la somme de 200€ du valeur du module vous sera demandée à titre d'acompte afin de réserver votre place.
- La suite du règlement fera lors du jour du Module.
- 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.

### **MODALITÉS DE FINANCEMENT**

Financement personnel (en plusieurs fois sans frais)

Pôle Emploi

En savoir plus

Mission Locale

En savoir plus

Employeur actuel (convention de formation)

Indépendant / Chef d'entreprise (AGEFICE, FIFPL)

AGEFICE FIFPL

Conseil régional et autres.

**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:**

[Nous contacter](#)



José Maria Alves / PilatesByDancers

The Pilates Place

[www.thepilatesplace.fr](http://www.thepilatesplace.fr) / [contact@thepilatesplace.fr](mailto:contact@thepilatesplace.fr)

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