

FORMATION INSTRUCTEUR DE LA METHODE PILATES PilatesByDancers

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



PILATESBYDANCERS
ART DU CORPS

PilatesByDancers février 2024

José Maria Alves
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.

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.

PRE-REQUIS

Les candidats qui désirent devenir instructeur certifié de la méthode Pilates doivent s'acquitter de quelques formalités avant d'intégrer leur formation, environ **60 heures** de cours décomposées entre particuliers et au sol auprès d'un instructeur certifiée et se soumettre à une évaluation sous forme d'un cours et d'un entretien.

Le candidat doit fournir une justificatif de son pré-requis.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

- * 700 heures de formation
- * Séminaires et ateliers d'anatomie
- * Observation
- * Ateliers spécifiques

VALIDATION DE LA FORMATION

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

Il faut compter au minimum 8 mois, mais cela dépendra de votre disponibilité à accomplir vos heures d'apprentissage.

OBJECTIF

- Apprentissages de la méthode Pilates, les exercices 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

- 10 cours trio reformer, 10 cours Mat au studio et 10 cours privé avec José Maria Alves.
- La participation aux 5 séminaires week-end 77 heures
Basique / Intermédiaire / Avancé
- 4 ateliers d'anatomie et pathologies avec un Kinésithérapeute 14h heures (dates à déterminer)
- Observation 320 heures des cours au studio.
- 20h de cours e-learning disponibles.
- Pratique personnelle et en groupe 230 heures au studio.
- L'utilisation des outils du Centre de formation.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Module 1 / Niveau basique

Apprentissage et compréhension et mise en pratique des fondamentaux de la méthode Pilates. Apprentissage des exercices du niveau basique, ces modifications et évolutions.- Travail sur la respiration et la coordination dans le mouvement et sur la pédagogie, et les spotting.

Module 2 / Niveau intermédiaire

Apprentissage des exercices du niveau intermédiaire, ces modifications et évolutions. Utilisation des petits accessoires, travail sur la pédagogie et la construction d'un cours. Adaptation des exercices pour différentes personnes avec pathologie et les spotting.

Module 3 / Niveau avancé

Apprentissage des exercices du niveau avancé, ces modifications, évolutions et les spotting. Travail sur l'évolution du corps vers les exercices avancés. Réflexion sur la nécessité, pour qui est quand introduit les exercices avancés.

Module 4 et 5 / Révision

Révision de la globalité de la formation. Intervention d'un kinésithérapeute (Anatomie et Pathologie)

Connaissance de goals, travail avec les pathologies, la pédagogie et les spotting.

Pratique personnelle : un entraînement régulier et rigoureux est indispensable pour comprendre et ressentir chaque exercice.

Pratique en groupe : il s'agit de s'entraîner à plusieurs, 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.

Ateliers : dispensés 1 fois tout les 2 semaines à heures fixes, ils traitent 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.

MODALITES PRATIQUES

- Formation en présentiel.
- Des support pédagogique en vidéos disponible sur notre site internet.

L'EXAMEN

Les examens ont lieu à la fin de chaque phase d'apprentissage, débutant, intermédiaire puis avancé.

L'examen « débutant » consiste en une épreuve pratique et orale, les autres comprennent en plus une partie écrite.

Les examens sont notés : Admis ou Refusé.

Les stagiaires doivent réussir chaque volet d'examen afin d'accéder au niveau suivant. Les examens se passent au Studio sur rendez-vous. La certification est réservée aux stagiaires ayant réussi tous leurs examens.

En cas d'échec, les stagiaires devront repasser les examens. Ceci pourrait nécessiter des heures supplémentaires d'apprentissage et/ou une participation à des séminaires couvrant les domaines concernés par l'échec du candidat. Cela est accompagné des frais supplémentaires selon les heures nécessaires, si le candidat fait appel au formateur pour les révisions. Le candidat peut se re-présenter à un nouveau examen sur demande.

Après réussite de l'examen, l'étudiant recevra un certificat attestant de sa formation instructeur de la méthode Pilates.

Livrables remis aux stagiaires :

3 livres pédagogiques: basique, intermédiaire et avancé

1 livre d'informations général sur les exercices et pathologies

E-learning : 20h vidéos enregistrés pour un support pédagogique.

Certificat d'accomplissement de la formation instructeur de la méthode Pilates

TARIFS

Le coût de la formation : 7 000€ TTC

Les éléments non inclus sont :

Lors de votre inscription la somme de 1 650 euros vous sera demandée à titre d'acompte afin de réserver votre place.

La suite du règlement de votre formation se fera en 3 fois hors de chaque séminaires.

Coût supplémentaire pour les 3 examens 100€.

Nous insistons sur le fait que pour être professeur de Pilates en France, il est impératif d'avoir un diplôme d'état (Ostéopathe, kinésithérapeutes, D.E danse, BPJEPS) et qu'une certification Pilates, quelle qu'elle soit, ne permet pas, à elle seule, d'enseigner contre rémunération. Vous pouvez participer à la formation est effectuer une formation BPJEPS ultérieurement .

MODALITÉS DE FINANCEMENT

Financement personnel (en plusieurs fois sans frais)

Pôle Emploi

[En savoir plus](#)

Mission Locale (si - de 26 ans)

[En savoir plus](#)

Employeur actuel (convention de formation)

Indépendant / Chef d'entreprise (AGEFICE, FIFPL)

[AGEFICE FIFPL](#)

Conseil régional

Fournir les documents suivants :

Formulaire d'inscription

Convention et condition générale de vente signées

Attestation de pré-requis.

Certificat médical attestant de l'aptitude à suivre un entraînement intensif

Un chèque 1650 euros

Prochaines sessions:

[Nous contacter](#)

PilatesByDancers février 2024



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.