# PROGRAMME DETAILLE
# FORMATION PILATES FUNDAMENTAL et PETIT EQUIPEMENT

**OBJECTIF de la FORMATION :**
Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Fondamentaux de Pilates avec ou sans des petits équipements. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

**DUREE :**
21h sur 3 jours

**PUBLIC CONCERNE :**
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

**PRE REQUIS :**
Conseillé minimum 50h de pratique. Minimum 18 ans. Conseillé diplôme d'Etat Métiers de la forme ou d'autres pour l'encadrement et l'animation de cours en technique PILATES dans le cadre de la Santé et du Bien être

**PEDAGOGIE :**
En groupe de 10 personnes

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

**MOYENS d'EVALUATIONS :**
- Evaluation pratique

**FORMATRICE** : Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

## HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h

**1 Jour :** Apprends les principes de Pilates
Apprends des mouvements de base et le but de Hundreds, Roll Up, One leg circle, Rolling back, One leg stretch, Double leg stretch, Spine Twist avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.

**2 Jour** : Apprends des mouvements de base et le but de Shoulder Bridge, Swan Dive, Side Kick, Side Bend, Sissors, Swimming, Leg pull prone, Push Up avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.
Echauffement et Transitions

**3 Jour** : Apprends des mouvements du Petit Equipement avec Foamroller et Cercle avec les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices et les variations et modifications des exercices.
Construire un cours Fundamental sans ou avec les petits équipements avec apprentissage pour les débutants et niveau mélangé

# Programme Détaillé
# Formation PILATES d'Anatomie Dos et Posture

**OBJECTIF de la FORMATION :** Être capable de comprendre le travail physiologique et biomécanique dans la méthode Pilates. Savoir structurer un cours avec les exercices spéciaux adaptés aux différentes pathologies. Être capable d'identifier la posture d'un client. Savoir les bienfaits du Pilates.

**DUREE :** 14h
**PUBLIC CONCERNE :** Professeur de Pilates, Danseurs,
**PRE REQUIS :** Professeur ou futur professeur
**PEDAGOGIE :** En groupe de 15-20 personnes
**FORMATRICE :** Laura Urbaniak
**HORAIRES : Samedi 10h-13h30 /14h30-18h Dimanche 9h-13h / 14h-17h**
**LIEU :** LIVE ZOOM

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**ANATOMIE DOS et POSTURE :** La connaissance du corps humain, à travers la maitrise de l'anatomie et de la biomécanique est indispensable à une pratique éclairée du Pilates afin d'enseigner des cours de qualité et en toute sécurité

1 jour :

- Lire le mouvement
- The « core », rôle des abdominaux et son atelier
- La Colonne vertébrale, son rôle et atelier « mobiliser et stabiliser la CV »
- Biomécanique, description analytique des 15 mouvements fondamentaux
- Fonction de la ceinture scapulaire et son atelier
- Fonction de la ceinture pelvienne et son atelier
- Système cardiovasculaire, relation entre la respiration et les abdos profonds et son atelier
- Cours de Pilates

2 jour

- Cours de Pilates
- Etude des différentes postures, comment les améliorer et son atelier
- Quelles sont les différentes pathologies communes et que faire ?
- Les bienfaits et contre-indications sur les 15 postures fondamentales
- La proprioception
- Le fascia, son rôle et les principales lignes myofasciales

# Progamme Détaillé Formation
# PILATES Postnatal Prénatal et Sénior

**OBJECTIF de la FORMATION :** Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Pilates pour les femmes enceinte et Senior avec ou sans des petits équipements. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

**DUREE :** 14h

**PUBLIC CONCERNE :** Professeur de Pilates, Kinésitherapeute

**PRE REQUIS :**Pilates Fundamental

**PEDAGOGIE :** En groupe de 15-20 personnes

**FORMATRICE:** Laura Urbaniak.

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**

**LIEU :** LIVE ZOOM

**1er Jour : POST et PRENATAL :** la méthode Pilates offre une bonne préparation à l'accouchement et favorise la récupération après la naissance du bébé. Les exercices Pilates favorisent la concentration sur des zones qui jouent un rôle vital pendant les périodes pré et postnatales.

- Grossesse et Pilates
- Les avantages des exercices Pilates pendant la période pré et postnatale
- Les éléments essentiels pendant la grossesse
- Les différents changements opérant dans le corps
- Quels sont les priorités et priorités de cette période
- Posture de la grossesse
- Quelles sont les contre-indications ?
- Anatomie du bassin
- Le Plancher pelvien et son importance
- Le Diastasis, causes et prévention
- Les ligaments ronds et large
- Postnatal
- Postnatal et allaitement
- Le plancher pelvien hypertonique ou hypotonique

**2ème Jour : SENIOR** : Apprendre des mouvements adaptés aux Séniors

- Qui est Sénior
- Ostéoporoses
- Utilisation les petit Equipment
- Variations et modifications
- Cours de PILATES SENIOR
- En atelier structurer un cours de Senior
- En atelier préparer un échauffement
- En atelier enseigner un cours

# Programme Détaillé

## FORMATION PILATES REPERTOIRE D'ORIGINE et ONE to ONE

**OBJECTIF de la FORMATION :** Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Intermédiaire-Avancée de Pilates avec ou sans des petit équipement. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

**DUREE :**
21h sur 3 jours
**PUBLIC CONCERNE :** Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
**PRE REQUIS :** Conseillées 100h de pratique. Pilates Fundamental
**PEDAGOGIE :** En groupe de 6 personnes
**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350
**MOYENS d'EVALUATIONS :** Evaluation pratique et Evaluation écrite
**FORMATRICE:** Laura Urbaniak et Eva Winskill

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**

**1 Jour :**
Analyser les postures différentes : Lordose/Cyphose/ Flat Back / Sway Back / Scoliose Muscles faibles Muscles forts
Marketing / Prix / Communication / Brochures / Contrat / Questionnaire
Apprends 8-10 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement. Pratiquer les consigner verbal et non verbal

**2 Jour :**
Apprends 1-15 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements
Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement

**3 Jour :**
Apprends 15-34 mouvements d'Origine de Joseph Pilates Analyser les mouvements et Pratiquer les mouvements
Comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modifications / Utiliser petit équipement
Apprendre la structure avec les échauffement et transitions / Construire un cours de Pilates sans ou avec les petits équipements avec les apprentissages pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé en groupe ou privé Les techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices

# Programme détaillé
# PILATES Week End pratique, observation et enseignements

**OBJECTIF de la FORMATION :** Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Fondamentaux à l'Avancée de Pilates avec ou sans des petits équipements. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves
**DUREE :** 7h par jour sur 8 jours Total : 56h
**PUBLIC CONCERNE :**
Professeur de Pilates, Kinésitherapeute
**PRE REQUIS :**
Pilates Fundamental et être inscrites pour la formations complète
**PEDAGOGIE :**
En groupe max 10 personnes
**FORMATRICE** : Laura Urbaniak et Eva Winskill

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**
**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

**1er Week End**
**1 jour :** 1er Week End Formation Pilates Swissball et Bosu
**2 jour** Cours de Matwork , Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation
**3 jour :** Cours de Matwork,Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

**2eme Week End**
**1 jour :** Formation Pilates Cercle , Foamroller Swissball et Bosu Niveau 2
**2 jour** Cours de Matwork avec les Petit Equipement Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation
**3 jour :** Cours de Matwork,Intermediaire Avancée Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

**Week End Pilates Reformer Cadillac Wunda Chair**
**1er jour** : Cours Reformer, Cadillac, Wunda Chair. Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation
**2eme jour** : Comment travailler en One to One avec Reformer Cadillac Wunda Chair etc
Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

# Programme Détaillé
# Formation PILATES Reformer/Cadillac Niveau 1

**OBJECTIF de la FORMATION :** Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de Pilates avec le Reformer et Cadillac. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

**DUREE :**
21h sur 3 jours
**PUBLIC CONCERNE :**
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
**PRE REQUIS :**
Conseillées 100h de pratique. Pilates Fundamental
**PEDAGOGIE :**
En groupe de 6 personnes
**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
**MOYENS d'EVALUATIONS :** Evaluation pratique
**FORMATRICE:** Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**

**1 jour :** Révision les postures différentes :
- Lordose/Cyphose / Flat Back / Sway Back / Scoliose Muscles faibles et Muscles forts
- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 1 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**2 jour** : Reformer 1 Cadillac Niveau 1
- Apprends des mouvements Pilates Reformer et Cadillac Niveau 1 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**3 jour :** Pratiquer et Observer en petit groupe :
- Répertoire Cadillac 1
  - Echauffement et transitions
  - Cours de type
  - Construire un cours de Pilates avec les Reformer et Cadillac
  - Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé
  - Programme individuel

**Programme Formation** détaillé **PILATES**

# Reformer /Cadillac / Spine Corrector Niveau 2

**OBJECTIF de la FORMATION :** Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Intermédiaire de Pilates avec et le Reformer, Cadillac et Spine Corrector. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

**DUREE :**
21 sur 3 jours
**PUBLIC CONCERNE :**
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
**PRE REQUIS :**
Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental, Reformer/Cadillac Niveau 1
**PEDAGOGIE :**
En groupe de 6 personnes
**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
**MOYENS d'EVALUATIONS :**

- Evaluation pratique

**FORMATRICE** : Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES** : 9h-12h30 / 13h30-17h

**1 jour :** Révision Reformer Niveau 1

- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 2 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**2 jour** : Révision Cadillac Niveau 1

- Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 2 et Spine Corrector Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices
-

**3 jour :** Apprendre la structure :

- Echauffement et transitions
- Construire un cours de Pilates avec les Reformer et Cadillac niveau 2
- Apprentissage pour les intermédiaire, avance et niveau mélangé
- Programme individuel

**Formation** PILATES

# Reformer /Cadillac / Wunda Chair Niveau 3

**OBJECTIF de la FORMATION :** Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements Avancée de Pilates avec le Reformer, Cadillac et Wunda Chair Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

**DUREE :**
28h sur 4 jours
**PUBLIC CONCERNE :**
Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute
**PRE REQUIS :**
Conseillées 150h de pratique. Pilates Fundamental, Reformer/Cadillac Niveau 1 et 2
**PEDAGOGIE :**
En groupe de 6 personnes
**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
**MOYENS d'EVALUATIONS :** Evaluation pratique
**FORMATRICE** : Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES** : **9h-12h30 / 13h30-17h**

**1 jour :**
- Apprends des mouvements Pilates Reformer Niveau 3 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**2 jour** :
- Apprends des mouvements Pilates Cadillac Niveau 3 Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**3 jour** :
- Apprends des mouvements Pilates Wunda Chair Analyser les mouvements, pratiquer les mouvements et comment aider pour réussir en restant en sécurité avec les variations et modification
- Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

**4 jour :**
- Pratiquer en groupe les mouvements avancés et Wunda Chair
- Enseigner un cours complet
- Observation

# Programme détaillé
# PILATES WEEK-END EQUIPEMENT
# pratique, observation et enseignements

**OBJECTIF de la FORMATION :** Savoir appliquer les principes de la méthode Pilates. Exécuter les mouvements avec une bonne conscience corporelle. Utiliser les consignes verbales appropriées. Savoir comment et quand toucher les élèves de manière adaptée. Savoir exécuter les mouvements de fondamentaux à l'Avancée de Pilates avec le Reformer, Cadillac, Spine Corrector et Wunda Chair. Être capable d'identifier les situations permettant de garantir la sécurité des élèves

**DUREE :** 7h par jour sur 2 jours Total : 14h

**PUBLIC CONCERNE :**
Professeur de Pilates, Kinésitherapeute

**PRE REQUIS :**
Pilates Fundamental et être inscrites pour la formations complète

**PEDAGOGIE :**
En groupe max 10 personnes

**FORMATRICE:** Eva Winskill et Laura Urbaniak

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

**HORAIRES : 9h-12h30 / 13h30-17h**

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

**1er jour** : Cours Reformer, Cadillac, Wunda Chair. Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation

**2eme jour** : Comment travailler en One to One avec Reformer Cadillac Wunda Chair etc
Préparation des cours à un thème spécifique, Cours des élèves, Observation