



DEROULE DE LA FORMATION

STUDIO PILATES D'AIX-EN-PROVENCE

2, rue Thiers

13100 AIX EN PROVENCE



04 42 27 39 13

N° SIRET 483 452 371 00014 APE 741J

DEROULE DE FORMATION

I- LE PROGRAMME PEDAGOGIQUE

On y trouve deux parties bien distinctes : d'une part les séminaires et d'autre part les 700 heures d'apprentissage.

a- LES SEMINAIRES

Ils sont au nombre de trois, durent entre 2 et 3 jours consécutifs et doivent être pris dans l'ordre débutant, intermédiaire et avancé.

Le Stagiaire étudiera les exercices au sol, sur le Reformer, Cadillac, Barrels, High Chair, Wunda Chair et Pedipole, et ce à chaque niveau.

- Les objectifs pédagogiques du séminaire débutant

A l'issue du séminaire débutant, le Stagiaire saura :

- 1) Comprendre, exécuter et enseigner les exercices de cette phase 1.
- 2) L'accent sera mis sur :
 - l'importance à intégrer le débutant qui représente les fondations de la méthode, avant d'évoluer vers l'intermédiaire.
 - les gestes de sécurité à l'enseignement des dits exercices.
 - La progression dans le choix des exercices à donner à un client.

- Les objectifs pédagogiques du séminaire intermédiaire

A l'issue du séminaire intermédiaire, le Stagiaire saura :

- 1) Comprendre, exécuter et enseigner les exercices de cette phase 2.
- 2) L'accent sera mis sur :
 - Les gestes de sécurité à l'enseignement des dits exercices.
 - La progression dans le choix des exercices à donner à un client.
 - L'adaptation des exercices aux clients ayant des besoins particuliers.

- Les objectifs pédagogiques du séminaire avancé

A l'issue du séminaire avancé, le Stagiaire saura :

- 1) Comprendre, exécuter et enseigner les exercices de cette phase 3.
- 2) L'accent sera mis sur :
 - Les gestes de sécurité à l'enseignement des dits exercices.
 - La progression dans le choix des exercices à donner à un client.
 - Identifier et proposer les exercices spécifiques aux différentes morphologies et prenant en compte les blessures que l'on peut rencontrer chez les clients.

b- LES 700 HEURES D'APPRENTISSAGE

L'apprentissage débute après le premier séminaire de formation et comprend l'observation des cours, l'entraînement personnel physique et pratique de la méthode Pilates, l'enseignement, les mises en situation professionnelle, l'étude des mouvements et l'analyse des comportements physiques.

L'apprentissage se découpe en trois phases : 200, 450, et 700 heures, avec un examen à la fin de chaque niveau soit 200 heures cumulées au niveau débutant, 250 heures cumulées au niveau intermédiaire et 250 heures cumulées au niveau avancé.

Chaque phase doit intégrer un nombre défini d'heures d'apprentissage.

II- VALIDATION DE LA FORMATION

a- LA DUREE DE LA FORMATION

La durée maximum est d'un an, commençant à la date du premier séminaire débutant. L'importance du travail en profondeur requiert l'engagement à une présence au minimum de trois jours pleins par semaine.

b- LES EXAMENS

Ils sont au nombre de trois et doivent être réussis afin d'obtenir le certificat de formation Romana's Pilates (niveau V).

Les 200 premières heures sont clôturées par un examen, dit examen « *débutant* », qui consiste en des épreuves pratiques et orales au cours desquelles le Stagiaire sera mis en situation d'enseigner la quasi-totalité des exercices débutants.

Les examens dits « *intermédiaire* » et examen « *avancé* » consistent en une partie orale ainsi qu'une partie écrite :

- L'examen oral consiste à enseigner à une tierce personne (professeur ou stagiaire) un Reformer et Mat complets (mat : exercices au sol).
- L'examen écrit consistera à citer les listes complètes d'exercices que le Stagiaire choisira de modifier ou non selon un type de blessure sur un sujet imaginaire.

Les examens sont notés en anglais « Pass », (Admis) ou bien « Fail », (Refusé).
Le Stagiaire accède au niveau supérieur après avoir réussi son examen de passage.

Les examens étant corrigés par des instructeurs résidant partout en Europe ou aux Etats-Unis, le délai d'attente des résultats varie.

La réussite au 3^{ème} examen dit « *avancé* » donne le niveau V du diplôme de l'école ROMANA'S PILATES ® à NEW YORK.

A ce jour, le seul instructeur certifié avec un niveau 2 et habilité à faire passer les examens débutant et intermédiaire en France est Philippe Taupin, responsable du Studio Pilates de Paris.

Les 3 instructrices avec un niveau 1 et habilitées à faire passer l'examen avancé sont :

- Romana Kryzanowska (Dallas, Texas),
- sa fille Sari Mejia Santo (New York, New York)
- ainsi que Juanita Lopez (Chicago, Illinois).

Pour cette raison le Stagiaire sera peut-être amené à voyager afin d'aller à la rencontre de ces instructrices s'il ne souhaite pas attendre leur prochaine venue en France.

LISTE DES CENTRES DE FORMATION

- A NEW-YORK

True Pilates
50 West 57th Street
New-York, NY 10019

Tél 001 (212) 757 0724
Site web www.romanaspilates.com
Info dariapace@romanaspilates.com

Les formatrices sont :

- Romana Kryzanowska, formatrice de niveau 1
- Sari Mejia Santo, formatrice de niveau 1
- Juanita Lopez, formatrice de niveau 1

- EN FRANCE

Studio Pilates d'Aix-en-Provence
2, rue Thiers
13100 Aix-en-Provence
Tél 04 42 27 39 13
Site web

La formatrice est :

- Sonia Herreria, formatrice de niveau 4

Le Studio Pilates de Paris
39, rue du Temple
75004 Paris
Tél 01 42 72 91 74
Site web www.studiopilatesdeparis.com

Le formateur est :

- Philippe Taupin, formateur de niveau 2

- AUX PAYS-BAS

The Pilates Studio
Keizerstraat 32
2584 BJ Den Haag
Tél 070 350 8684
Site web www.pilates.nl

La formatrice est:

- Marjorie Oron, formatrice de niveau 2

- EN ITALIE

True Pilates Italia
Via P. Magno 3a
00192 Roma IT
Tél 0039 06 323 6665
Site web www.truepilates.it

La formatrice est :

- Sabina Formichella, formatrice de niveau 3

- EN AUTRICHE

Studio Gabriella Cimino
Kandigasse 6A/2
1070 Wien
Tél 0043 1 526 5810

La formatrice est :

- Gabriella Cimino, formatrice de niveau 3

- EN ESPAGNE

El Arte del Control
Castagner, 23 (au coin de Balmes 426-428)
08022 Barcelone
Tél 932 170 618

Les formateurs sont :

- Javier Perez, formateur de niveau 2
- Esperanza Aparicio, formatrice de niveau 2