



A-Lyne Pilates
19 rue Lucien Sampaix
75010, Paris, France
<https://www.pilatesfrance.com>
Tél. : 33 (0) 6 72 36 50 26

Catalogue de la formation

Juillet 2021

Table des matières

Introduction	4
Notre mission	4
Nos objectifs	4
Programmes et cours	5
MAT 1 (technique au niveau mat 1)	6
MAT 2 (technique sur le tapis niveau 2)	6
Activation du centre et concepts de mouvement	7
MAT 3 (technique sur le tapis niveau 3)	7
REFORMER 1	8
REFORMER 2	8
REFORMER 3	9
TRAPEZE TABLE	9
CHAIR	9
PETITS APPAREILS ET BARREL	10
Coût de la formation	11
Tronc commun	11
Prérequis avant l'entrée au programme Mat	11
Prérequis avant d'entrer dans le programme Reformer	11
Cours obligatoires	11
Module 1 - Tapis	11
Module 2 - Reformer	11
Module 3 - Table trapèze, chaise, baril, accessoires	11
Coût global	12
Coût Programme Complet	12
Nombre d'heures pour chaque module	12
Conditions d'admission	13
Procédure d'inscription	14
Exigence de présence	15
Assiduité	15
Congé d'absence	15
Code de conduite	17
Exclusions	17
Services éducatifs	18
Système de notation	18
Examen Mat	18
Examen Reformer	19
Évaluation finale	19
Politique de progrès	20

Politique de transfert de crédit	21
Politique de remboursement	21
Procédure de règlement des griefs des étudiants	22
Procédure de harcèlement sexuel	22
Accès aux dossiers des étudiants	23
Achèvement satisfaisant	23
Prolongation de délai pour la fin du programme	23
Biographies des enseignants	24
Martine Curtis, fondateur	24
Kelly Moriarty, directeur de formation	24
Locaux	25

Introduction

A-Lyne Pilates est un centre de formation d'enseignants du Pilates, situé au cœur de Paris, en France. A-Lyne a été créé en 2006 par Martine Curtis. Peu après, elle a été rejointe par Kelly Moriarty et Gregory Montean. Ensemble, ils ont développé le programme de formation des enseignants A-Lyne.

Notre mission

Notre mission est de transmettre à nos étudiants les connaissances les plus récentes et pertinentes sur la méthode Pilates. Par ailleurs, nous travaillons avec l'administration française pour que notre enseignement respecte les législations française et européenne afin de développer davantage le marché de notre profession tout aussi bien en France qu'en Europe.

Nos objectifs

En 2020, le centre de formation A-Lyne a été admis au sein du Pilates School Approval Program (PSAP) dans la poursuite des objectifs suivants :

- Assister l'administration française dans sa compréhension et sa reconnaissance juridique pleine et entière de la méthode Pilates en France ;
- Sensibiliser la population française à l'importance du Pilates pour le bien-être de la population ;
- Continuer à mettre à jour notre enseignement régulièrement en intégrant les dernières recherches dans notre programme de certification ;
- Moderniser l'ensemble de notre matériel pédagogique d'ici 2022 ;
- Accélérer notre programme d'études supérieures : diplômer 20 enseignants en mat 4 et /ou reformer 4 en 2021 ;
- Renforcer notre équipe de formateurs tant au niveau de la théorie que des méthodes pédagogiques.

Programmes et cours

A-Lyne propose les formations complètes suivantes :

- le tapis ou mat ;
- le reformer ;
- le cadillac ou Trap(eze) table ;
- la chaise ou chair ;
- le tonneau ou barrel ;
- les petits appareils ;
- et les accessoires.

Ces formations sont dispensées par modules et peuvent donc être effectuées consécutivement comme un programme complet sur une durée d'environ 16 mois. Les modules doivent être réalisés selon un ordre précis afin de bénéficier d'une formation efficace, évolutive.

Chaque été, A-Lyne propose un stage intensif autonome de tapis (mat). Il a été développé pour accueillir les stagiaires vivants hors de France et ne pouvant pas suivre facilement chaque module en France.

Tous les programmes de tapis (mat) exigent que le stagiaire accomplisse 70% des heures d'observation et d'enseignement requises dans notre école. Dans le cas du stage intensif, les stagiaires doivent revenir pour des cours de révision et des tests. 30% des heures d'observation et d'enseignement du tapis peuvent être effectuées dans un studio agréé par la FPMP (une attestation est requise pour confirmer ces heures).

Un test est réalisé après le module de tapis. Ce test comprend :

- l'exécution de tous les exercices de tapis ;
- la capacité de repérer et de diriger efficacement un groupe de clients dans un travail sur tapis (mat) ;
- un test d'anatomie écrit.

Après le module reformer 3, le stagiaire est testé à la fois :

- sur sa capacité à transmettre des informations aux clients dans un environnement d'enseignement ;
- sur la gestion sûre du reformer ;
- et sur la précision de son propre exercice.

S'il réussit, il reçoit une « attestation » prouvant qu'il a maîtrisé les 3 niveaux du reformer.

À la fin de la formation complète (le tapis et tous les modules de l'appareil), le stagiaire doit avoir rendu son journal de bord rempli et signé. Puis le stagiaire doit présenter une étude de cas sur laquelle il a travaillé au cours des derniers mois de la formation. Il doit démontrer un certain nombre d'exercices de niveau 3 sur tous les appareils et enseigner à un « client » une classe de niveau 3 sur tous les équipements, en modifiant les exercices en fonction de la capacité du client.

Si le stagiaire réussit ce test, il reçoit un diplôme A-Lyne. Ce diplôme ne garantit pas la certification au National Pilates Certification Program, l'adhésion à la PMA (Pilates Method Alliance) ou à la FPMP (Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates), ni l'emploi.

Tous les modules comprennent des ateliers (tenus à A-Lyne), des heures d'observation, des heures d'enseignement et des heures de pratique personnelle. Toutes les heures sont notées dans un journal de bord. Les heures d'observation sont signées par l'enseignante A-Lyne observée. Les journaux de bord doivent être complets et transformés en A-Lyne avant les tests.

Vous trouvez ci-après le détail des modules.

MAT 1 (technique au niveau mat 1)

Le module est composé comme suit :

- Histoire du Pilates et de la méthode Pilates.
- Étude des concepts et des principes du mouvement. Cela comprend l'étude de la respiration, du centre, de la colonne vertébrale, du bassin, du concept de bassin « naturel » ou « neutre », l'étude du plancher pelvien et des muscles abdominaux.
- Apprentissage et pratique des exercices pré-Pilates ainsi que des exercices Pilates de niveau 1.
- Apprentissage de l'enseignement en toute sécurité les exercices pré-Pilates et Pilates de niveau 1.

MAT 2 (technique sur le tapis niveau 2)

Le module est composé comme suit :

- Renforcer la connaissance et de la pratique des principes du Pilates (stabilité, équilibre, force, coordination, alignement postural) ;
- Étudier le mouvement, la stabilité du bassin et de la ceinture scapulaire ;
- Pratiquer des exercices de Pilates de niveau supérieur ;
- Apprendre à l'élaboration d'une classe de tapis (mat) de niveau 2 pour un groupe de clients ;
- Apprendre la transmission des connaissances aux clients : une approche efficace, ce que cela signifie d'être un enseignant.

Activation du centre et concepts de mouvement

Dans ces ateliers, les stagiaires reçoivent un cours d'anatomie et apprennent des concepts qui aident à la compréhension et à l'enseignement du Pilates :

- Apprendre à identifier et à engager des groupes musculaires spécifiques et découvrez comment ces muscles sont liés au centre et au reste du corps.
- Explorer la respiration comme un moyen d'engager le centre en tant que partie intégrante du travail abdominal.
- Mettre en pratique l'application des méthodes d'identification et de respiration musculaire en commençant par les mouvements fondamentaux, le pré-Pilates, en passant au répertoire complet des tapis (mat) Pilates jusqu'au niveau 3.

MAT 3 (technique sur le tapis niveau 3)

Le module est composé comme suit :

- Apprendre à structurer une classe de tapis de niveau 3 ;
- Apprendre les exercices de niveau 3 et passer en revue tous les niveaux ;
- Apprendre à s'échauffer et à préparer les clients au travail de niveau 3 ;
- Pratiquer la modification et l'adaptation d'exercices pour différents profils physiques ;
- Apprendre toutes les transitions classiques et certaines transitions non classiques.

REFORMER 1

Le module est composé comme suit :

- Introduction au reformer. Comment utiliser le réformateur pour augmenter les résultats que nous pouvons obtenir avec les clients sur le tapis. Le concept de rétroaction de l'appareil pour aider le professionnel de Pilates à aligner, stabiliser et équilibrer le client. Non seulement en utilisant l'appareil pour renforcer / équilibrer / et étirer, mais comme méthode pour découvrir les connexions entre les différentes zones du corps en utilisant la respiration et en travaillant depuis le centre.
- Maîtrise de l'appareil: connaître les différents types et marques de réformateur. – Réglage de l'appareil en fonction de la morphologie du client et des objectifs du cours.
- Amélioration de l'alignement des membres inférieurs (hanches / genoux / chevilles)
- Stabilisation des ceintures pelvienne et d'épaule sur l'appareil.
- Stabilisation et mobilisation de la colonne vertébrale
- Amélioration des postures debout et assises.
- Découverte des connexions : centre / flexion; centre / bras; centre / jambes; extenseurs centre / dos.
- Utilisation du mouvement et de la stabilité pour renforcer et équilibrer le corps dans son ensemble.
- Apprentissage de l'usage de la respiration pour stabiliser le client et faciliter ses mouvements.
- Maîtrise tous les exercices de niveau un et enseignez-les en toute sécurité aux clients.

REFORMER 2

Le module est composé comme suit :

- Approfondissement des connaissances acquises dans Reformer 1 : renforcement musculaire, stabilité, coordination, alignement, connexions, mobilité vertébrale et respiration => application de ces connaissances au répertoire Reformer 2.
- Initiation de la rotation vertébrale et amélioration de la stabilité et de l'alignement en position verticale. Plus précisément :
 - Connaissance de la rotation vertébrale efficace. Application aux exercices Reformer.
 - Coordination des mouvements de la colonne vertébrale et unification avec le mouvement des membres.
 - Amélioration de la posture debout et de la démarche - principes relatifs à la position et au travail du réformateur.
 - Amélioration de la stabilité et de la position du tronc et de la cage thoracique.
 - Amélioration de la stabilité et de la mobilité de la ceinture scapulaire avec une pression sur les mains.
 - Développement de la force et de la coordination musculaire périphérique.

REFORMER 3

Les stagiaires apprennent à utiliser les connaissances acquises dans les ateliers précédents pour faire progresser leur propre travail et leur capacité d'enseignement.

Au niveau 3, le stagiaire acquiert un niveau d'enseignement extrêmement précis pour :

- développer l'équilibre et la stabilité dans des positions compliquées et avec des chorégraphies compliquées ;
- augmenter la flexibilité ;
- améliorer la fluidité ;
- améliorer l'alignement de la colonne vertébrale.

C'est une étape importante dans la prise de conscience du corps et de sa précision.

TRAPEZE TABLE

L'ergonomie de la Trapeze Table (ou Cadillac) permet des mouvements de plus grande amplitude.

C'est un excellent appareil pour enseigner les concepts, la rééducation et aussi pour effectuer certains des travaux de Pilates très typés gymnastique.

La Trap Table permet de développer la stabilité et la maîtrise du corps dans un espace très différent du Reformer. Elle peut également être l'équipement le plus dangereux : les stagiaires apprennent à configurer l'appareil et à repérer les clients pour une sécurité maximale.

Les stagiaires apprennent :

- l'enseignement à tous les niveaux de clients sur la trapeze table ;
- la stabilisation de la colonne vertébrale et la mobilisation de la cage thoracique dans tous les plans ;
- le travail avec le poids du corps contre la résistance des ressorts et des supports - parfois en suspension ;
- l'usage des barres et comment aider le client à se déplacer en toute sécurité.

CHAIR

La chaise peut être un appareil difficile à utiliser et difficile à enseigner. Le travail sur la chaise de niveau supérieur peut nécessiter une grande force du haut du corps, mais en même temps, l'appareil est souvent un bon choix pour les femmes enceintes qui peuvent effectuer des exercices en position assise.

Les stagiaires sont formés sur les concepts suivants :

- le guidage/repérage manuel efficace tout en gardant leur propre corps en sécurité ;
- le travail efficace de la ceinture scapulaire - à la fois stabilisant et mobilisateur ;
- le travail des membres inférieurs tout en considérant les antagonistes de la chaîne postérieure ;
- l'enseignement aux femmes enceintes sur la chaise en position assise ;
- comment profiter du mouvement tridimensionnel sur la chaise.

PETITS APPAREILS ET BARREL

Le module est composé comme suit :

- Utilisation des autres équipements (correcteur de colonne vertébrale, barrel, Ped-a Pull, magic circle, etc.) comme appareil autonome ou comme complément pour travailler sur le reformer, la trapeze table ou la chaise.
- Exploration des plus petits équipements comme moyen de repérer et de soutenir le corps lors de l'apprentissage de mouvements difficiles ou nouveaux.
- Utilisation du barrel (tonneau) pour explorer les mouvements articulaires (de la colonne vertébrale et des membres) de plus grande amplitude.

Coût de la formation

Tronc commun

- 2600 euros Mat ;
- 7500 euros Mat + Machines.

Cela comprend 300 euros pour une inscription non remboursable.
Le prix ci-dessus n'inclut pas les prérequis.

Prérequis avant l'entrée au programme Mat

- 10 collectifs à 3 euros = 30 euros ;
- 2-10 cours individuels à 50 euros chacun = 100-500 euros.

Prérequis avant d'entrer dans le programme Reformer

- 2-5 cours individuels à 50 euros chacun = 100-250 euros ;
- Coût total des prérequis pour le programme complet = 200-780 euros.

Cours obligatoires

Les frais de base ne comprennent pas les cours obligatoires à suivre pendant le programme complet.

Module 1 - Tapis

- 20 cours collectifs de tapis à 3 euros = 60 ;
- 10 cours individuels à 50 euros = 500.

Module 2 - Reformer

5 cours individuels à 50 euros = 250.

Module 3 - Table trapèze, chaise, baril, accessoires

5 cours individuels à 50 euros. = 250.

Coût global

Coût Programme Complet

- 9340 euros maximum (avec un nombre maximum de prérequis).
- Tous les manuels, heures d'observation et heures de pratique sont inclus.

Nombre d'heures pour chaque module

- Mat : Lecture 72 heures, Pratique (observation, pratique personnelle, enseignement) 130 heures ;
- Reformer : Lecture 66 heures, pratique 185 heures ;
- Trapeze Table : Lecture 24, pratique 90 heures ;
- Chair : Lecture 24 heures, pratique 65 heures ;
- Barrel : Lecture 12, pratique 30 heures.

Conditions d'admission

Notre programme est ouvert aux candidats de tous domaines. Beaucoup de nos candidats sont d'anciens danseurs, mais de plus en plus, les candidats viennent avec le désir de changer totalement de carrière.

Aucun candidat n'est refusé pour des raisons de race, d'origine, de couleur, de croyance, de religion, de sexe, d'âge, de handicap, d'identité de genre, d'expression de genre ou d'orientation sexuelle.

Nous exigeons un certificat médical attestant que le candidat est apte à subir les rigueurs physiques du programme.

Nous effectuons une évaluation pour juger de la capacité des candidats à se déplacer et à suivre les instructions. La plupart de nos candidats arrivent chez nous avec certaines connaissances de Pilates : c'est idéal car nous préférons commencer avec des candidats connaissant déjà le Pilates. Cependant, comme le Pilates est relativement nouveau en France, nous avons mis en place notre programme de prérequis pour que l'étudiant ait le niveau requis avant le début de la formation.

Le nombre de prérequis à obtenir est déterminé après une évaluation et deux cours particuliers.

Procédure d'inscription

Après avoir rempli le formulaire d'admission et présenté un certificat médical, le candidat s'entretient avec notre conseiller aux admissions qui vous explique en détail les attentes de l'école. Il essaie également d'évaluer les attentes du futur étudiant à l'égard du programme.

Souvent le financement est couvert car la majorité de nos étudiants sont financés par les employeurs, l'AFDAS, Pôle-Emploi ou d'autres organisations.

Notre conseiller remplit ensuite les formulaires nécessaires pour que l'étudiant puisse les présenter à l'agence appropriée. Si le candidat finance lui-même sa formation, un échéancier de paiement est élaboré, en accord entre le centre de formation ainsi qu'au candidat. Un dépôt non remboursable de 300 euros est demandé pour réserver sa place dans une prochaine formation.

L'inscription tardive n'est pas acceptée. A-Lyne démarre de nouveaux programmes tous les mois de mai et octobre, et propose un Mat Intensive en juillet.

Si un candidat arrive en retard, il peut commencer à se préparer pour le prochain cycle.

Exigence de présence

Assiduité

Nos exigences d'assiduité sont très strictes, non seulement pour faire avancer l'étudiant à un rythme approprié, mais aussi pour répondre aux exigences strictes du système «Datadocks» de l'administration française qui permet à A-Lyne de participer aux programmes de financement des agences parrainées par l'administration.

Un stagiaire est tenu de tenir un « logbook » (tableau de bord/feuille de présence) signé et complété avec toutes les heures d'observation et d'enseignement exigées par le programme.

De plus, les stagiaires signent une feuille d'inscription le matin et l'après-midi chaque jour de l'atelier. Ces fiches doivent être mises à disposition des agences gouvernementales sur demande.

Si un étudiant est en retard, notamment pour un atelier, ou manque une partie d'un atelier, ce temps doit être rattrapé avec un moniteur certifié en cours particuliers (à 50 euros de l'heure).

Congé d'absence

Lors de la discussion exploratoire avec notre conseiller, le candidat stagiaire est encouragé à être réaliste sur sa capacité à terminer le programme en effectuant tous les modules consécutivement. Il peut être parfois plus juste de commencer par le programme du tapis (mat), puis d'enchaîner les autres modules à un rythme plus lent.

Malgré tout, des impondérables peuvent survenir et nous sommes enclins à trouver des solutions ad hoc. En voici quelques exemples :

- Une stagiaire tombe enceinte et doit arrêter le programme, elle peut le recommencer après la naissance du bébé.
- Il se peut qu'une blessure ancienne resurgisse et que le stagiaire ne puisse pas participer à la partie physique d'un atelier. Des blessures plus graves peuvent nécessiter qu'un stagiaire arrête le programme et redémarre à l'avenir. Ces événements nécessitent un certificat médical qui doit être présenté à l'administration de l'école. À partir de là, le stagiaire et l'administration essaient de trouver un programme alternatif.
- Dans le cas où un stagiaire manque un module pour des raisons familiales ou professionnelles, il doit rattraper les formations manquées en programmant un certain nombre d'heures avec l'un des responsables de la formation pour compenser le travail manqué. Il peut ensuite poursuivre le programme avec « son » groupe.
- Cependant, si un étudiant doit se retirer de la formation pendant une courte période (1–6 semaines) nous demandons à l'étudiant de fournir une lettre, personnellement ou

d'un médecin expliquant les circonstances.

- Si l'étudiant a payé la globalité de la formation, l'école conserve tous les paiements et permet à l'étudiant de reprendre avec le prochain cycle de formation. Si l'étudiant bénéficie d'un plan de versement échelonné, il continue à payer le solde du premier cours débuté.
- Les absences de plus de 6 semaines seront traitées comme une rupture de formation. Le remboursement est déterminé par la politique de remboursement et sont inclus tous les paiements effectués à l'avance pour toute formation future.
- Au redémarrage, l'école détermine si l'élève doit repartir à zéro avec un nouveau cours et payer les frais de scolarité requis, ou si l'étudiant est éligible pour entrer dans un cycle existant. Les frais de scolarité sont ensuite calculés proportionnellement, en fonction du nombre d'heures nécessaire pour terminer.
- Les étudiants doivent revenir dans un délai d'un an. Le stagiaire doit fournir un certificat médical en cas de blessure ou de maladie. Les étudiantes prenant un congé de maternité bénéficient de six mois pour récupérer

Code de conduite

Tous les étudiants doivent agir de manière respectueuse et mature. Respectueux non seulement envers les autres étudiants et le personnel, mais aussi envers l'espace, les meubles et les appareils.

Étant donné que nous sommes une école ouverte de 8h00 à 21h00 tous les jours et que les élèves vont et viennent à leur guise, une responsabilité supplémentaire est imposée à chaque élève pour s'assurer que la dernière personne qui part éteint toutes les lumières et s'assure que la porte est verrouillée. L'espace scolaire est situé dans la cour d'un complexe d'appartements. Par conséquent, les élèves doivent respecter les voisins et réduire au minimum le bruit inutile.

Étant donné que la méthode Pilates demande l'utilisation du toucher à des fins de repérage et d'ajustement, la formation nécessite un certain niveau de toucher, ce qui nécessite le niveau de sensibilité approprié.

Il est interdit de consommer de l'alcool sur place, et la nourriture doit être consommée dans la zone d'étude des stagiaires et non sur les appareils. Il est interdit de fumer à l'intérieur du bâtiment ou dans la cour.

Si les stagiaires fument, il est obligatoire de sortir dans la rue et de s'assurer également que leurs mégots sont jetés dans un conteneur adapté et non jetés par terre.

La violation de ces politiques entraîne une réprimande, avec une expulsion potentielle si le stagiaire commet plusieurs infractions.

Exclusions

Un étudiant peut être renvoyé :

- s'il enfreint les règles énumérées dans le contrat signé ;
- s'il ne parvient pas à faire des progrès scolaires suffisants ;
- s'il triche aux tests.

Les exclusions sont à la discrétion du directeur, cependant, tous les efforts sont faits pour les éviter. L'équipe pédagogique d'A-Lyne conseille le stagiaire, établit une liste d'attente et fixe des rendez-vous de suivi pour évaluer les progrès du stagiaire.

Services éducatifs

A-Lyne est un établissement d'enseignement. À ce titre, nous offrons des ressources exceptionnelles aux stagiaires. Bien que cela ne soit pas obligatoire, les stagiaires sont invités à assister à 3 ateliers par semaine donnés par notre personnel enseignant.

Le contenu de ces ateliers varie selon les besoins des stagiaires. Souvent, ils sont l'occasion de faire critiquer leur enseignement, de perfectionner les exercices ou d'approfondir les connaissances en anatomie.

Une bibliothèque complète de livres d'anatomie et de Pilates peut être utilisée par les stagiaires, et une zone d'étude est mise à disposition où ils peuvent revoir l'anatomie ou les concepts avec d'autres stagiaires.

Un conseiller d'A-Lyne est disponible trois jours par semaine pour des questions sur le financement, les progrès dans la formation ou autre. De plus, l'équipe pédagogique est disponible pour discuter de questions spécifiques liées au Pilates et à la formation même.

Système de notation

Des notes sont données après chaque test.

Les tests sont passés à la fin des modules suivants :

- Mat 3 ;
- Reformer 3 ;
- Examen final à la fin de tous les modules.

Les carnets d'observation, de pratique personnelle et d'enseignement doivent être complétés avant de pouvoir passer un test.

Pour réussir l'un des examens suivants, un stagiaire doit recevoir une note d'au moins 80% du total. Vous trouvez ci-dessous la liste des valeurs absolues de chaque partie des différents tests.

Examen Mat

- Pratique Personnelle - capacité d'effectuer tous les exercices de niveau Mat 3 (maximum 38 points) ;
- enseignement (maximum 18 points) ;
- anatomie (maximum 20 points) ;
- étude de cas (non classé).

Un débriefing est toujours fait avec les étudiants qui n'ont pas bien réussi leurs tests. Les étudiants qui ont réussi l'examen peuvent demander un débriefing, aussi. Tous les étudiants reçoivent une évaluation par e-mail avec les notes (attribuée par les membres de l'équipe de formation plus une quatrième personne), expliquant les points à améliorer et les félicitations ce qui a été exceptionnellement bien fait. Si le stagiaire a échoué à une ou deux parties d'un examen, il peut les repasser lors de la séance d'examen suivante.

Examen Reformer

- Pratique Personnelle - capacité d'effectuer tous les exercices et transitions de reformer niveau 3 (maximum 46 points) ;
- Capacité d'enseigner une leçon de reformer niveau 3 (maximum 18 points).

A-Lyne ne délivre pas un « diplôme » pour avoir réussi le test Reformer, mais une « attestation » d'achèvement. Les étudiants sont informés par e-mail de leur note et des notes de chaque membre de l'équipe de formation. Encore une fois, des débriefings sont donnés à ceux qui ne réussissent pas les évaluations du Reformer. Ceux qui réussissent peuvent également demander un compte rendu.

Si le stagiaire a échoué à une ou deux parties d'un examen, il peut les repasser lors de la séance d'examen suivante.

Évaluation finale

- Pratique Personnelle - capacité d'effectuer des exercices de niveau 3 sur le reformer, la Trapeze Table et la chaise (maximum 6 points) ;
- Capacité à enseigner avec succès un cours de niveau 3 sur le reformer, la Trapeze table, la chaise (maximum 19 points) ;
- Test écrit d'anatomie (maximum 20 points) ;
- Étude de cas (maximum 5 points).

Tous les étudiants reçoivent leurs notes et une évaluation pour chaque examen par e-mail. Si l'étudiant n'a pas réussi toutes les parties de l'examen final, il y a un débriefing pour l'aider à se préparer pour la prochaine série d'examens et à mettre en place soit des leçons pour améliorer sa pratique personnelle, soit une aide pour résoudre les difficultés d'enseignement. Encore une fois, les parties des tests qui ont échoué peuvent être reprises au cours du cycle d'examen suivant sans avoir à refaire les parties qui ont été réussies.

Politique de progrès

En entrant dans le programme A-Lyne, le stagiaire calcule avec notre administrateur le nombre d'heures nécessaires par semaine pour s'engager dans le programme afin de remplir les heures d'enseignement, d'observation et de pratique.

Ces heures sont toutes conservées dans le journal de bord et le journal de bord est signé par un formateur d'enseignants à la fin de chaque semaine. Si la certification du stagiaire est financée par une organisation gouvernementale, ces heures sont transmises mensuellement à cette organisation.

Bien que le nombre d'heures consacrées au programme ne soit pas une garantie de succès, c'est un bon indicateur de progrès. Si un stagiaire est en retard dans ses heures, l'un des formateurs d'enseignants ou l'administrateur organise une réunion avec le stagiaire pour discuter de la façon de rattraper ces heures.

Étant donné que les stagiaires doivent suivre des cours avec les formateurs tout au long du programme, le niveau de progrès physique est facile à contrôler. Si un formateur constate qu'un stagiaire prend du retard dans sa pratique personnelle, plus de leçons sont programmées et le stagiaire est encouragé à assister à plus d'ateliers afin d'améliorer sa pratique. Une partie d'un atelier peut être consacrée à des questions spécifiques à ce stagiaire.

Au début de chaque nouveau module, les progrès des stagiaires sur les travaux antérieurs sont évalués. Des évaluations sont faites sur l'enseignement et les progrès de la pratique personnelle.

De plus, un court test d'anatomie est donné, ainsi qu'une courte étude de cas. Les stagiaires sont également les bienvenus et encouragés à discuter de leurs progrès avec un formateur.

A-Lyne étant strictement un centre de formation, les stagiaires sont en contact très étroit avec les formateurs. Le personnel de formation observe régulièrement un stagiaire enseignant à un « client ». Les problèmes d'enseignement du stagiaire peuvent être résolus rapidement. Si le formateur détecte un problème qui doit être résolu immédiatement, le formateur interrompt la leçon du stagiaire pour faire des suggestions et des corrections. Si le formateur sent que le stagiaire n'a pas acquis les compétences suffisantes dans ce domaine, le formateur rencontre le stagiaire et lui fait des suggestions, en trouvant souvent un autre stagiaire d'un groupe plus élevé avec lequel le stagiaire peut travailler.

Tous les efforts sont faits pour mettre le stagiaire au courant dans tous les domaines. Les stagiaires ne sont pas expulsés pour manque de progrès jusqu'aux tests. Les tests peuvent être effectués 3 fois. Si un stagiaire ne réussit pas le test pour la troisième fois, il est obligatoire de reprendre le programme de certificat.

Politique de transfert de crédit

A-Lyne exige que les élèves achèvent tous les modules de formation ainsi qu'ils passent les tests appropriés avant de recevoir le diplôme de fin de formation.

Il appartient à l'école d'accueil de décider de la validité d'un achèvement partiel de notre programme pour l'acceptation de l'étudiant. Si nécessaire, A-Lyne peut fournir une attestation écrite confirmant que l'étudiant a suivi les modules spécifiques en question, ainsi que le nombre d'heures d'observation et d'heures de pratique accomplies. Cela ne garantit en aucun cas la capacité d'enseignement de l'étudiant.

L'accueil des étudiants qui ont terminé des modules dans d'autres écoles, mais qui souhaitent continuer avec les modules enseignés à A-Lyne, se fait au cas par cas. A-Lyne évalue le niveau des stagiaires potentiels venant d'un autre Centre de Formation agréé FPMP ou Centre de formation agréé PMA. Le stagiaire potentiel est testé sur l'enseignement, sa capacité et sa performance personnelle. Cela se fait à un coût de 150 euros à la charge de l'étudiant. Si le stagiaire est accepté dans le programme A-Lyne, c'est à ce moment que le nombre d'heures préalables requises peut être modifié pour s'adapter au niveau du stagiaire.

Politique de remboursement

Les étudiants ne commencent pas les paiements tant qu'ils ne sont pas acceptés dans le programme suite à l'évaluation.

À ce moment-là, l'étudiant verse un acompte non remboursable de 300 euros pour garantir sa place dans le programme. Si l'étudiant annule à tout moment avant que le programme commence, il est remboursé pour l'un des modules pour lesquels il a payé, moins la caution de 300 euros. Par la suite, si l'étudiant quitte après avoir terminé 10% ou moins du programme, le remboursement est 90% moins les frais d'annulation (- 300 euros du dépôt); si l'étudiant quitte après avoir terminé 25% ou moins du programme, le remboursement est de 75% moins les frais d'annulation ; si l'étudiant part après avoir terminé entre 25% et 50% du programme, le remboursement est de 50% moins les frais d'annulation ; si l'étudiant quitte après 50% du programme, il n'y a pas de remboursement. Si l'étudiant est exclu pour une raison quelconque, la politique de remboursement est appliquée.

L'étudiant reçoit un remboursement complet des frais de scolarité et des frais payés si l'école interrompt le programme pendant une période au cours de laquelle l'étudiant aurait pu raisonnablement terminer.

Procédure de règlement des griefs des étudiants

Veillez noter que chaque étudiant doit signer le formulaire de politique de règlement des griefs A-Lyne à son entrée au programme.

L'étudiant suit la procédure suivante :

- Si les plaintes concernent deux stagiaires ou un formateur et un stagiaire, les parties s'efforcent de résoudre le problème entre elles.
- Si la première étape n'est pas applicable ou appropriée, la plainte est adressée au porte-parole du groupe qui discute du problème avec l'administrateur de l'équipe de certification - selon ce qui est le plus approprié.
- Si le problème n'est pas résolu, la personne qui dépose la plainte peut s'adresser directement au directeur.
- Si le problème n'est toujours pas résolu, la personne peut contacter la FPMP, la Fédération de Pilates de France.
- Si le problème n'est toujours pas résolu, l'étudiant peut faire appel par écrit à PSAP@pilatesmethodalliance.org.

Procédure de harcèlement sexuel

Veillez noter qu'à l'entrée au programme de certification d'A-Lyne, le stagiaire doit reconnaître et signer notre politique sur le harcèlement sexuel.

Tout élève se sentant victime de harcèlement sexuel doit prendre les mesures suivantes :

- Parlez directement à la source de la discrimination.
- Si ce n'est pas une option raisonnable, ou si une telle option ne remédie pas à la situation, parlez à l'administrateur A-Lyne.
- Si ce n'est pas une option raisonnable, ou si une telle option ne remédie pas à la situation, parlez avec le directeur.
- Si ce n'est pas une option raisonnable, ou si une telle option ne remédie pas à la situation, documentez tous les faits pertinents et envoyez la documentation au FPMP.
- Le PSAP peut être utilisé comme dernier point de contact dans la procédure de harcèlement sexuel.

Les étudiants qui ont sciemment déposé une fausse plainte de harcèlement sexuel sont passibles de sanctions disciplinaires, y compris le licenciement. Ils seront ensuite signalés au FPMP.

Accès aux dossiers des étudiants

Inclus dans les dossiers étudiants :

- Photo d'identité ;
- Formulaire d'admission et copie du chèque d'admission ;
- Contrat avec A-lyne ;
- Accord financier ;
- Demandes de financement ;
- Dossiers de présence soumis aux agences de financement ;
- Formulaire de présence interne (également disponibles pour les agences de financement) ;
- Correspondance ;
- Signature d'un accord sur le harcèlement sexuel ;
- Accord signé sur la politique de règlement des griefs ;
- Formulaire de décharge de photo signé.

Notre équipe administrative est disponible 3 jours par semaine. Un rendez-vous peut être pris avec lui pendant sa période de disponibilité pour revoir les dossiers.

Achèvement satisfaisant

Un étudiant qui termine de manière satisfaisante le programme de formation A-Lyne - y compris toutes les heures d'observation, les heures de pratique personnelle, les heures d'enseignement, les études de cas et les tests - reçoit un diplôme A-Lyne.

Ce diplôme ne garantit pas l'adhésion à la FPMP (Fédération des Praticiens de la Méthode de Pilates). Pour être membre à part entière du FPMP et avoir la possibilité de participer au test Certification de Qualification Professionnelle (CQP), il faut en faire demande et le diplôme de A-Lyne permet au stagiaire de lancer ce processus.

L'achèvement du programme complet chez A-Lyne est requis pour être admissible au National Pilates Certification Exam.

L'achèvement du programme ne garantit pas l'emploi.

Prolongation de délai pour la fin du programme

Si un stagiaire souffre d'une blessure ou d'une condition médicale qui l'empêche de participer au programme A-Lyne, il ou elle dispose de 3 ans pour reprendre le programme là où il l'a interrompu. Pour obtenir une prolongation, un stagiaire doit avoir un certificat médical pour quitter le programme et une autorisation médicale pour retourner au programme. S'il n'est pas en mesure de revenir dans les 3 ans, il reçoit un remboursement au prorata.

Biographies des enseignants

Martine Curtis, fondateur

Ancienne danseuse et journaliste de santé, Martine Curtis est co-fondatrice de deux studios Pilates à Paris et fondatrice d'A-Lyne Pilates. Son expérience avec le Pilates a commencé dans les années 1970 avec le Pilates classique (comme était enseigné par Romana) et a «évolué» avec un accent sur la rééducation. Elle a fait des certifications dans les deux styles de Pilates, ainsi que des programmes de formation de professeurs de Pilates.

Elle est l'auteur de «Perfect Pilates», le premier livre de Pilates (publié par Vigot-Maloine) sorti en France. Elle a également traduit plusieurs livres d'anatomie de Blandine Calais Germain du français vers l'anglais pour l'éditeur américain de Calais-Germain.

Kelly Moriarty, directeur de formation

Kelly Moriarty a été formé en danse classique à la Rock School de Philadelphie, après quoi il a dansé avec le corps du Pennsylvania Ballet pendant 15 ans. Pendant ce temps, il a travaillé avec de nombreux metteurs en scène et chorégraphes internationaux de renom.

Sa formation en Pilates a commencé avec Karen Carlson (Pineland Pilates) et a été suivie d'un diplôme de Madeline Black (ITT Pilates). Après 20 ans de recherche et d'étude de Pilates, il est devenu instructeur chez A-Lyne Pilates.

Il est également certifié en massage, GYROTONIC® et GYROKINESIS®.

Locaux

A-Lyne Pilates (le centre de formation) est situé au 19 rue Lucien Sampaix, 75010 PARIS.

C'est dans les quartiers de la place de la République à proximité de plusieurs lignes de transport en commun. Notre école fait 180 m² et se compose d'un rez-de-chaussée et d'un sous-sol, 2 toilettes (dont une pour handicapés), une douche, un coin salon stagiaire et un bureau.

Il est entièrement équipé de tous les équipements traditionnels de Pilates : Reformers, Trapeze Tables, chaises, ped-u-pole, barrels et petits équipements.

Le studio est ouvert de 8h30 à 21h00 tous les jours. Les stagiaires sont équipés du code de la porte et peuvent aller et venir à leur guise.

A-Lyne possède également un petit studio au 27 rue Notre Dame de Nazareth, 75003 où nombre de nos diplômés amènent leurs clients. L'espace est de 60 mètres carrés et est équipé de Reformers, Trapeze Table, Chairs, Spine Correctors et de petit équipement. Aucun des programmes éducatifs n'a lieu à cet endroit.