



Centre de formation A-Lyne Paris

Programme pédagogique

Formation complète d'enseignement sur Tapis et Machines

Intitulé de la Formation : Enseigner le Pilates sur Tapis et Machines

Durée : 750 heures de formation en séminaires, heures obligatoires, cours obligatoires,

Dates de Formation : 12 Mars 2021 – 17 Juin 2022

Lieu de formation : Centre A-Lyne – 19, rue Lucien Sampaix – 75010 Paris

Equipe pédagogique

Directeur : Gregory Guillou Montean

Formateurs : Kelly Moriarty - Martine Curtis - Colomba Ferraiuolo - Bérangère N'Guyen - Sophie Renaux

Enseignants de prérequis : Sophie Renaux - Elodie Scullino - Sara Sivelli - Kelly Moriarty - Martine Curtis

Public visé

- Toute personne souhaitant devenir Professeur de Pilates à titre d'activité principale ou secondaire
- Toute personne souhaitant se consacrer à une reconversion professionnelle
- Tous professionnels de la danse, des centres de sports, du sport, les professionnels de la santé dans le but d'une reconversion ou de développement
- Toute personne ayant la possibilité de pratiquer les exercices physiques exigé
- Tous demandeurs d'emplois, salariés sous contrat souhaitant se reconverter ou développer avec leur employeur une nouvelle activité

Pas de niveau scolaire exigé – connaissances du français nécessaires : lecture et parlé

Le processus pédagogique au Centre A-Lyne

Il comprend quatre phases :

1/ Les prérequis

2/ Un programme complet comprenant des séminaires, des heures obligatoires de présence pour observation/pratique/enseignement, des cours particuliers et collectifs, des ateliers hebdomadaires et un examen par module à date fixe

3/ Les cours d'anatomie assortis d'une étude de cas rédigée

4/ L'examen final à date fixe



1 – Les prérequis

Un niveau minimum de connaissance théorique du Pilates est nécessaire ainsi que des connaissances de base en anatomie. Les futurs stagiaires sont tous évalués sur un test non noté qui permet simplement d'établir leur niveau.

- Des cours particuliers sont obligatoires : 10 cours particuliers de prérequis pour la formation Pilates sur tapis (MAT) 15 cours particuliers de prérequis pour la formation complète.
- Des cours collectifs sont obligatoires : 10 cours de prérequis pour la formation Pilates sur tapis (MAT)
- Un certificat médical
- Après le rendez-vous d'évaluation obligatoire, les candidats qui ont besoin de se remettre à niveau doivent prendre un minimum de cours particuliers avant de suivre la formation
L'objectif de cette remise à niveau consiste à créer des groupes de stagiaires relativement homogènes et capables de progresser rapidement vers un niveau avancé.

2 - Le programme complet

- On trouvera ci-après le calendrier du programme complet, sachant, rappelons-le, qu'il est possible d'effectuer les modules à son propre rythme.
- Le centre de formation détermine des dates fixes pour les examens, ce qui implique pour les stagiaires la nécessité d'avoir accompli leur cursus dans les délais impartis.

3 – Les cours d'anatomie assortis d'une étude de cas rédigée

- Dispensés régulièrement au cours de la formation, les cours d'anatomie impliquent également pour le stagiaire de rédiger un court mémoire (vingt à trente pages) sur sa pratique de l'enseignement à un partenaire pédagogique (16 heures d'enseignement).
Cette étude de cas présentera une analyse de la posture, le programme d'enseignement choisi, ainsi que les machines utilisées et les objectifs à atteindre en seize séances.

4 – L'examen final se déroule selon des modalités rigoureuses et comporte

- Une évaluation de la pratique personnelle (niveau avancé)
- Une évaluation de l'enseignement par le stagiaire à une personne de niveau avancé
- Un test d'anatomie

Objectif pédagogique Général

- Enseigner le Pilates
- Conduire les apprenants à dispenser un cours de Pilates collectif ou individuel en s'adaptant au public et aux conditions matériels de pratique
- Transmettre les techniques de rééquilibrage de Corps du Pilates en sécurité

Méthodes Pédagogiques

Chez A-Lyne nous privilégions des méthodes démonstratives et actives.

Les premiers modules de formation commencent avec une méthode expositive pour expliquer les principes de base de la discipline, puis via la démonstration, les apprenants maîtrisent les aspects corporels du Pilates.

Avec ces acquis nous orientons l'apprenant dans une démarche active afin qu'il puisse développer ses exercices et corriger par lui-même et en collaboration avec le groupe ses exercices. La mémorisation physique permet l'autonomie des gestes et donc l'autocorrection.



- Les apprenants après observation du formateur, passe à une pratique de l'exercice avec d'autres apprenants. Durant ces exercices, ils sont commentés par le groupe et corrigés par le formateur. Il y a donc une dimension d'apprentissage des exercices et de la posture de professeur.
- En utilisant la méthode active nous permettons aux apprenants de développer leur propre pédagogie car nous souhaitons qu'ils deviennent rapidement autonome dans le choix des exercices qu'ils donneront à faire à leurs futurs élèves en ayant rapidement compris la particularité physique de chaque élève et comment enseigner de façon sûre.
Nous effectuons des fusions entre groupes à différent moments de leur parcours de formation, pour faciliter la transmission coopérative des connaissances et créer ainsi une homogénéité de pratique au sein du centre de formation.
- Plus la formation avance, plus se crée une autonomie, jusqu'à permettre aux apprenants d'adapter l'enseignement des exercices aux futurs élèves, en respectant les principes fondamentaux de la discipline.

Accompagnement :

- Le Groupe est suivi par les trois formateurs en salles, plus des enseignants au cours des séminaires théoriques. Les groupes bénéficient d'un accompagnement via une assistante administrative pour la gestion et le responsable des formations pour les réclamations sur le contenu pédagogique.
- Les formations sont assurées par 3 formateurs permanents et plusieurs intervenants extérieurs ponctuels qui interviennent lors de cours spécialisés durant les séminaires.

Evaluation de la formation :

- Il y a cinq étapes d'évaluation de la formation dans le processus pédagogique :
 - Entrée de formation
 - 2 examens intermédiaires : MAT (enseignement sur Tapis) et REFORMER (enseignement sur machines Reformer)
 - 1 mémoire, dit « étude de cas »
 - 1 examen Final
 - 1 questionnaire envoyé quelques mois après la formation
- Chaque examen Intermédiaire et l'examen final comprennent :
 - Un test écrit en anatomie (questionnaire sur les connaissances acquises)
 - Un test de pratique physique (développement des exercices demandés par le jury)
 - Le test de pratique pédagogique (présentation devant jury d'un cours de 10 à 15 mn)

Un Jury composé d'enseignants de l'école plus des personnes extérieures désignées par la fédération

- En cas d'échecs aux examens intermédiaires, une session de rattrapage est organisée. Les échecs en périodes intermédiaires n'empêchent pas la poursuite de la formation. Aux apprenants sont communiqués les résultats de leurs examens qui leur permettent de connaître les points qui leur font défauts et de les retravailler avant de présenter la session de rattrapage.
- Pour présenter l'examen final, il faut rédiger un mémoire de 20 à 30 pages autour d'une étude de cas qui décrit un processus pédagogique sur un sujet débutant n'ayant jamais pratiqué. Le mémoire est composé d'une analyse de cas écrite illustrée par des visuels (photos du sujet montrant son évolution)
- Le cas doit être travaillé sur huit semaines de pratiques pédagogiques minimum.



A/ LES SEMINAIRES OBLIGATOIRES

Les séminaires sont obligatoires en présentiels. Les absences aux séminaires sont éliminatoires.
Les séminaires font l'objet de contrôle via les feuilles de présence. En présentiels, ils sont obligatoires.
Horaire des séminaires de 10H à 17H

Séminaires	Dates	Nombre d'heures
MODULE 1 - TAPIS		
Mat Niveau 1	12 - 13 - 14 - 15 mars 2021	24 heures
Mat Niveau 2	26 - 27 - 28 - 29 mars 2021	24 Heures
Mat Niveau 3	7 - 8 - 9 - 10 mai 2021	24 heures
Examen MAT	6 octobre 2021	
MODULE 2 - REFORMER		
Reformer Niveau 1	2 – 3 – 4 – 5 Juillet 2021	24 heures
Reformer Niveau 2	10 – 11 – 12 septembre 2021	18 Heures
Reformer Niveau 3	5 – 6 – 7 – 8 Novembre 2021	24 Heures
Examen Reformer	4 février 2022 à partir de 17H	
MODULE 3		
Trap Table (Cadillac)	7-8-9-10 janvier 2022	24 Heures
Barrel/Petit Matériel	12-13 février 2022	12 Heures
Chair	18- 19-20-21 mars 2022	24 Heures
Examen Final	17 Juin 2022	
En cas de modifications des dates d'examens, les stagiaires en sont avertis au minimum 15 jours à l'avance		

En cas de modifications des horaires les stagiaires sont avertis au plus tard 8 jours avant le séminaire



Ateliers facultatifs

- Les stagiaires bénéficient d'ateliers hebdomadaires facultatifs les mardis, mercredis et jeudis. Horaire à vérifier sur le planning. Ces ateliers ont pour but d'accompagner les stagiaires dans leurs formations en révisant les contenus étudiés durant les séminaires

B/ LES HEURES DE FORMATION OBLIGATOIRES

Des heures de présence au centre sont demandées aux apprenant/es afin de poursuivre leur formation en vue de la préparation à l'examen

- Observations : Observer des professeurs enseigner des cours collectifs ou individuels
- Pratique personnelle : Entraînement personnel pour apprendre et connaître tous les exercices
- Pratique pédagogique : Enseignement – Apprendre et s'entraîner à enseigner des cours

Heures d'observations

- Elles consistent à observer des enseignants diplômés à donner des cours.
- Observer la méthodologie utilisée
- | | |
|---------------------------------|-----------|
| · En formation Tapis | 30 heures |
| · En Machines reformer | 45 heures |
| · En formation autres appareils | 37 heures |

Heures de pratique personnelle

- Pour pouvoir présenter les différents niveaux d'examen, les apprenants doivent avoir une maîtrise complète des exercices demandés à chaque niveau. Ils/elles doivent s'entraîner entre les divers séminaires, puis entre les séminaires et l'examen
- | | |
|---------------------------------|-----------|
| · En formation tapis | 60 heures |
| · En formation Reformer | 80 heures |
| · En formation Autres appareils | 85 heures |

Heures de pédagogie (Enseignement)

- Chaque apprenant/e, dès le premier séminaire doit apprendre à enseigner les exercices étudiés durant les séminaires. Dans un premier temps avec un membre de son groupe puis par la suite avec des personnes extérieures. Ces cours sont dispensés au centre sous observation de formateurs.
- | | |
|----------------------------------|-----------|
| · En formation Tapis | 40 heures |
| · En formation Machines Reformer | 60 heures |
| · En formation Autres appareils | 60 heures |

C/ LES COURS OBLIGATOIRES

En complément des séminaires, des cours individuels et collectifs devront être suivis afin de permettre à chacun d'atteindre le niveau minimum requis pour l'examen

Cours obligatoires durant la formation

- Collectifs sur tapis 20
- Individuels 20

Détails : 10 en Module 1 MAT - 5 en Module 2 Reformer -5 en Module 3 Final

Les cours et heures obligatoires font l'objet du contrôle continu via le livret du stagiaire (Logbook)



PROGRAMME : Descriptif détaillé

MAT 1 (technique au sol niveau 1)

- Apprendre l'histoire de la méthode Pilates
- Apprendre les concepts et principes du mouvement (respiration, recherche du « centre », colonne vertébrale neutre, renforcement des muscles abdominaux,)
- Pratiquer les exercices de Pré-Pilates.
- Apprendre à enseigner en toute sécurité à un groupe de clients des exercices sur tapis de niveau 1.

MAT 2 (technique au sol niveau 2)

- Renforcer les connaissances sur les principes du Pilates :
 - . la stabilité,
 - . l'équilibre,
 - . la force,
 - . la coordination,
 - . l'alignement postural
- Apprendre la stabilisation des ceintures scapulaire et pelvienne
- Pratiquer les exercices plus avancés
- Apprendre à construire un cours de niveau 2 pour un groupe de clients.
- Définir la pédagogie à mettre en œuvre.

Core activation et mouvement : concepts

- Dans ces ateliers sont abordés les fondements de la méthode Pilates.
- Apprendre à engager les muscles individuels profonds avant de les intégrer en une seule co-contraction.
- Explorer la respiration comme moyen d'engager le centre comme partie intégrée des séries abdominales.
- Utiliser ensuite des mouvements fondamentaux comme méthode d'intégration du centre dans tous les mouvements du corps entier. Lesquels mouvements seront mis en œuvre dans le répertoire Pilates sur tapis.

MAT 3 (technique au sol niveau 3)

- Structurer, construire un cours pour un groupe de niveau avancé.
- Comment pratiquer un échauffement pour le travail avancé.
- Savoir modifier ou adapter les exercices, Pilates en fonction des différents niveaux et profils anatomiques
- Savoir enchaîner les exercices de niveau avancé avec des transitions efficaces.
- Correction des épreuves écrites.

REFORMER 1

Il s'agit de l'apprentissage de la stabilité/mobilité. Non seulement apprendre à renforcer/équilibrer/étirer, mais encore découvrir des connections entre les différentes zones du corps avec un centre fort tout en respirant.

- Apprivoiser une machine qui a pour surface de travail un plateau mobile
- Effectuer des réglages en fonction des morphotypes et des objectifs du cours
- Améliorer l'alignement des membres inférieurs (hanche/genou/cheville)
- Stabiliser les ceintures lombo/pelviennes et scapulaires
- Stabiliser et mobiliser la colonne vertébrale Améliorer les postures assises et debout
- Trouver les connections : centre/flexion ; centre/bras ; centre/jambes ; centre/extenseur du dos
- Initiation à la coordination de mouvement/stabilité Renforcer et équilibrer les muscles de l'ensemble du corps
- Apprendre à utiliser la respiration pour stabiliser ou faciliter le mouvement Veiller à la sécurité du client



REFORMER 2

Il s'agit d'accroître les acquis du stage Reformer I : le renforcement musculaire, la stabilité, la souplesse, la coordination, l'alignement, les connections, la mobilité spinale, la respiration. Initiation à la rotation spinale et améliorer la stabilisation en position verticale. Plus précisément :

- Apprentissage de la rotation du torse
- Coordination, enchaînement spinal
- Améliorer la posture debout
- Améliorer la stabilisation du torse en position verticale
- Améliorer de la force de la ceinture scapulaire, appui sur les mains
- Développer la force des muscles périphériques

REFORMER 3

Les stagiaires apprennent à utiliser les acquis des formations précédentes pour développer le travail complet du corps en utilisant des postures en équilibre et à un niveau avancé (plus athlétique). A ce stade, les stagiaires vont acquérir un niveau d'enseignement extrêmement précis pour :

- Développer équilibre et stabilité
- Améliorer la souplesse
- Fluidifier la coordination
- Améliorer l'alignement de la colonne
- Effectuer un travail corporel complet

CADILLAC/TRAP TABLE

- L'ergonomie de la Trap table (trapèze) permet de grandes amplitudes. C'est un excellent outil pédagogique pour apprendre et intégrer les principes du Pilates. Par ailleurs, les exercices développent la stabilité, la maîtrise et le contrôle du corps dans un espace différent de celui créé par le Reformer.
- Stabiliser et mobiliser la colonne vertébrale
- Mobilisation de la cage thoracique dans tous les axes
- Travail avec le poids de corps et des résistances, parfois en suspension
- Travail des membres inférieurs avec résistance dans l'espace, réalignement et proprioception

CHAIR

- Utilisation de la Chair
La Chair possède une ergonomie plus ramassée dans l'espace et favorise un travail de force avec un grand contrôle du centre.
- Travail sur la ceinture scapulaire, en termes d'ouverture et de stabilisation.
- Apprendre les nombreux exercices pour les membres inférieurs sans oublier les antagonistes de la chaîne postérieure.
- Utilisation de la Chair pour les femmes enceintes (travail assis).
- Utilisation de la Chair permet un travail tridimensionnel.

Petits équipements / Barrel

- Utiliser d'autres équipements (Spine Corrector, Ped-a-Pul, Ladder Barrel) en complément d'un cours donné sur Reformer, Trap Table, ou Chair.
- Découvrir les équipements qui proposent un moyen de support pour le corps lorsque l'enseignement est difficile ou servent à l'apprentissage de nouveaux mouvements.
- Apprendre Le Ladder Barrel pour une exploration profonde des amplitudes articulaires du rachis