

Formation Cristiane Domenici Pilates®

Bienvenue dans la section Cours de formation de Cristiane Domenici Pilates®.

Cette formation est :

- répertorié au DATADOCK
- numéro de déclaration d'activité : 93060920606

agréée par la Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates (FPMP)

Ce cursus démarre une fois dans l'année en formation continue. En cas de succès, un certificat de formation CRISTIANE DOMENICI PILATES® vous sera attribué.

La législation française exige un « brevet » de remise en forme, sport ou un CQP ALS pour enseigner la Méthode Pilates en France contre rémunération.

Si vous n'êtes pas munis de ces certificats, en faisant partie de cette formation, vous avez l'avantage d'obtenir le CQP ALS allégé, grâce à notre partenaire, la Fédération Sports pour Tous qui, avec la FPMP vous guideront dans ce parcours afin et pouvoir enseigner en toute légalité en France.

Catalogue de la formation : [Catalogue](#)

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter
Avec mes meilleurs sentiments,

Cristiane Domenici
Directrice de programme

INFORMATION SUR LE PROGRAMME

Pilates est un système d'exercice particulièrement sûr et efficace qui vise à renforcer le corps d'une manière équilibrée en améliorant en particulier la fonction des groupes musculaires les plus faibles. L'accent est mis sur le renforcement des muscles du tronc de sorte que, comme le soutien de la colonne vertébrale augmente, il existe un potentiel pour améliorer la posture et la forme. La pratique régulière favorise la bonne santé et la remise en forme, en apportant un sentiment de bien-être personnel.

Pilates est adapté aux hommes et aux femmes de tous âges et des programmes peuvent être conçus pour répondre aux besoins individuels que vous soyez en bonne forme ou en récupération et/ou rééducation après une chirurgie, des problèmes de dos ou des blessures sportives.

Le cursus est organisé au Studio Pilates de Cannes.

Le site offre des enseignants compétents et la visite d'instructeurs variés.

PROPOS

Définir une norme de base reconnue à l'échelle nationale de la théorie et la pratique pour les enseignants de la méthode Pilates d'exercice. Il s'agit d'un programme initial qui est conçu pour fournir une base pour la formation continue et le perfectionnement professionnel.

OBJECTIF

Former des enseignants dévoués, informés qui apporteront des innovations à la méthode Pilates d'exercice, qui ont une bonne connaissance de ses principes, qui sous-tendent à la composition des mouvements et des séquences d'exercice et qui, avec la pratique et l'expérience, seront en mesure de développer des niveaux élevés d'expertise à partir de la base de la méthode Pilates d'exercice.

GROUPE CIBLÉ

Les candidats doivent être capables de bien communiquer avec les enseignants, les clients et les autres étudiants provenant d'un large éventail de milieux, âges et niveaux.

Ils doivent démontrer un désir d'enseigner, de l'empathie et de l'engagement. Doivent montrer volonté et viser à poursuivre leur propre développement personnel.

Il est souhaitable, pour le stagiaire d'avoir une expérience précédente dans une discipline de mouvement (gymnastique, danse etc.) ou d'avoir reçu une formation en techniques de l'exercice (en particulier Pilates), d'exercice physique, de physiothérapie ou d'autres disciplines médicales liées.

Les candidats qui n'ont pas de formation dans ce contexte peuvent être appropriés, en exécutant les pré requis et seront évalués avec soin avant l'admission au programme.

PRÉ REQUIS

- Être âgé de 18 ans.
- Français parlé et écrit.
- Notions d'anglais.

- Connaissances de base en informatique (word/excel).Avoir pratiqué, en tant que client, le minimum de 50H dePilates (40H en cours collectif de matwork et 10H en cours privé en apparatus) au cours des 8 derniers mois. Les cours privés doivent être pratiqués obligatoirement au sein du Studio Pilates de Cannes.
- Entretien orale avec les formateurs.

DOCUMENTS

- Formulaire d'inscription aux Pré requis
- CV complet avec expérience Pilates et photo.
- Extrait du casier judiciaire, bulletin n°3.
- Certificat de Premiers Secours.
- Certificat médicale attestant la pratique d'un entrainement intensif.

SÉLECTION

L'expérience pratique et une certaine connaissance en anatomie et en physiologie est indispensable car dans cette phase vous passerez le « test physique » et le « test écrit d'anatomie ».

Tous les stagiaires devront être admis à ces test pour pouvoir accéder au programme.

POSITIONNEMENT

Une fois sélectionné, vous signerez le « Contrat de formation » et vous adhérez à la FPMP (Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates).

STRUCTURE DU PROGRAMME

Le programme se déroule en exécutant les Pré requis, les Fondamentaux, Système Débutant, Système Intermédiaire et Système avancé soit 796 heures comprenant l'enseignement théorique et pratique, l'observation et l'étude à la maison. Chaque partie comprend des séances de pratique avec l'équipement, de travail au sol et d'étude à la maison avec les travaux de cours écrits.

Le but est de faire acquérir aux bénéficiaires, des connaissances et de l'expérience et par conséquent ils passeront des périodes dans le studio en séances d'observation du client, la pratique de l'enseignement supervisé et non supervisé.

L'apprentissage du répertoire, démonstrations techniques et discussions ont lieu deux fois par mois à des horaires préétablis. Cette période est planifiée à l'avance afin de permettre aux bénéficiaires d'organiser leur travail et leurs engagements familiaux. Les séances en studio d'observation pratique, pratique personnelle et pratique de l'enseignement sont organisées individuellement et se produisent pendant les heures d'ouvertures du studio.

Le programme est décrit en détail dans la section programme détaillé. Il comprend des cours de base en anatomie, le pré Pilates, le répertoire classique en Reformer, Matwork, Table Trapèze, High Chair, Wunda Chair, Arm chair, Small Barrel, Spine Corrector, Ladder Barrel, Ped o Pull, Magic Circle et Weights. Tout au long du programme, l'accent est mis sur la santé et la sécurité dans le studio et la bonne application des exercices.

Le programme est constitué pour que les élèves apprennent à utiliser le répertoire Pilates de la manière la plus pratique et la plus efficace. Les exercices sont enseignés par rapport aux principes et objectifs « classiques » de Pilates, dans le but d'équiper les élèves dans l'application de la technique et de répondre au cas du client individuellement plutôt que par une séquence d'exercice pour tous pré-écrits.

LES EXAMENS

Les examens ont lieu à la fin de chaque phase d'apprentissage, Débutant, Intermédiaire et Avancé.

L'examen « fondamentaux » 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. Il est formellement interdit à un stagiaire d'observer un examen. 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. Des échecs répétitifs pourraient entraîner l'expulsion du programme.

Après réussite de l'examen, l'étudiant recevra un certificat attestant de sa formation CRISTIANE DOMENICI PILATES®

COÛT DE LA FORMATION

Tarif du Pré requis : 1 550 €

INSCRIPTION	NON REMBOURSABLE
COURS PRIVES (OBLIGATOIRE)	10H
COURS COLLECTIFS	40H
TEST D'ADMISSION	2H30
TOTAL	52H30

FONDAMENTAUX, SYSTÈME DÉBUTANT, INTERMÉDIAIRE, AVANCÉ

Tarif corps principal de la formation : 8 050 €

THEORIE + HISTOIRE	5H
ANATOMIE	35H

POPULATION SPECIFIQUE	5H
REPertoire	126H
OBSERVATION	115H
PRATIQUE PERSONNELLE	185H
PRATIQUE PERSONNELLE SUPERVISE	82H
ENSEIGNEMENT A DES CLIENTS	155H
ENSEIGNEMENT SUPERVISE	27H
EXAMEN PASSAGE DE NIVEAU	3H
TOTAL	738H

EXAMEN FINAL

Tarif des examens : 585 €

EXAMEN ECRIT	2H
DEMONSTRATION PRATIQUE	1H
ENSEIGNEMENT NIVEAU AVANCE	1H30
PRESENTATION D'ETUDE DE CAS	1H
TOTAL	5H30

Tarif de la formation complète : **10 185 €** (dix mille cent quatre vingt cinq euros) payable en plusieurs échéances pendant la formation.

Cette formation peut bénéficier des aides financières.

Elle est répertorié au DATADOCK et a la déclaration d'activité de numéro 93060920606

RESSOURCES

Corps enseignant :

Directeur de programme : **Cristiane Domenici**

Responsable du développement et de la mise à jour du programme, de la conduite de l'évaluation et des aspects du bien-être des élèves, ainsi que des activités d'enseignement spécialisé. Responsable de la gestion et de la supervision des frais de scolarité.

Programme de tutorat : Cristiane Domenici

Responsable de l'exercice pratique de l'enseignement et de la supervision de celui-ci. Fourni un soutien lors de l'observation et la pratique pédagogique.

Programme d'anatomie : Jean Marion

Responsable de la théorie et de l'application en pratique de l'enseignement. Fourni un soutien lors de l'observation et la pratique pédagogique.

Les tuteurs en visite et le jury

Experts dans leurs domaines particuliers, viendront compléter le personnel enseignant interne.

Le studio est occupé par des professeurs de Pilates issus de cette formation qui ont plusieurs années d'expérience et qui viennent de divers horizons, y compris la danse.

Réunions de formation des collaborateurs

Les membres collaborateurs du studio sont appelés à entreprendre une formation continue régulière supplémentaire en techniques spécialisées hors site, et ceux-ci sont examinés lors des réunions régulières de l'équipe.

Équipement

Le studio est bien équipé avec du matériel Pilates traditionnel et a une gamme d'autres matériels spécialement conçus pour l'usage correctives et thérapeutiques. Tout le matériel est mis à jour au plus haut niveau et est soumis à un entretien régulier. Le studio a une clientèle diversifiée offrant la possibilité aux stagiaires de développer un large éventail de compétences pédagogiques.

Santé et sécurité

Le studio est sous couverture d'assurance appropriée et conforme aux normes sanitaires et à la législation actuelle de sécurité. Les principes de la santé et la sécurité au travail sont mis en évidence à tout moment. Tout le personnel a une formation en secourisme, mis à jour régulièrement.

Apprentissage et soutien aux étudiants

Le travail de cours écrits est un examen constructif sur une base régulière et la rétroactivité sur les progrès sont rapidement remis aux étudiants. Des évaluations confidentielles structurées sont effectuées à intervalles réguliers, elles sont destinées à fournir conseils et soutien.

La confidentialité des apprentis, sur le programme, est mise à jour à tout moment.

L'évaluation est continue tout au long du programme, en commençant par une évaluation initiale et l'acceptation du plan de formation. Toutes les évaluations sont documentées et gardées dans un portefeuille confidentiel.

Le travail de cours écrits est un examen constructif sur une base régulière et la rétroactivité sur les progrès sont rapidement remis aux étudiants. Des évaluations confidentielles structurées sont effectuées à intervalles réguliers, elles sont destinées à fournir conseils et soutien.

La confidentialité des apprentis, sur le programme, est mise à jour à tout moment.

L'évaluation est continue tout au long du programme, en commençant par une évaluation initiale et l'acceptation du plan de formation. Toutes les évaluations sont documentées et gardées dans un portefeuille confidentiel.

RÉCLAMATIONS

Dans le cas d'un étudiant qui souhaite contester une évaluation intermédiaire ou finale les mesures suivantes seront prises :

1. Une entrevue avec le tuteur de programme pour discuter des préoccupations et élaborer un plan d'action, y compris, le cas échéant, une réévaluation des entretiens d'évaluation structurée.
2. Si cette étape ne répond pas à l'attente de l'étudiant les mêmes discussions seront entreprises avec le directeur du programme
3. Après ces étapes, l'étudiant peut être invité à effectuer une ou toutes les démarches suivantes :
 - Entreprendre une formation d'appoint pratique sous supervision. Reprise pratique de l'évaluation. Joindre le matériel de cours d'examen et soumettre un nouvel écrit bien sûr comme il convient.
4. En cas de circonstances personnelles exceptionnelles empêchant l'achèvement de certains programmes, et à la discrétion du directeur de programme, l'étudiant peut être autorisé à prolonger le programme pour l'année suivante.

Toutes les réclamations seront traitées en toute confidentialité.

ÉGALITÉ DES CHANCES

Tous les candidats seront évalués individuellement sans aucune discrimination selon la race, l'âge, la religion ou le sexe.

Bien que la méthode Pilates soit un programme d'exercices adaptés aux personnes atteintes de handicaps spécifiques, les exigences physiques requises pour enseigner et exercer pleinement et avec les compétences né-

cessaires, il est possible aux personnes handicapées ou âgées de devenir des professeurs.

Certains types de vêtements peuvent nuire à la liberté de mouvement où peuvent fournir un risque pour la sécurité, un style de vêtements acceptable peut être exigé d'être porté.

LABEL QUALITÉ

Le directeur de programme est chargé de veiller à ce que le programme soit exécuté de manière adéquate et à un niveau élevé.

Il doit maintenir le contact avec l'organisation PMA (Pilates Méthode Alliance) et FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates). Les entretiens confidentiels d'évaluation structurée effectués pendant et à la fin du cours donneront à l'apprenti la possibilité d'exprimer et de documenter son évolution du cursus.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

DURÉE

Sur cinq périodes, comprenant au moins 796 heures d'effort des étudiants pour le programme Pré requis, les Fondamentaux, Système Débutant, Système Intermédiaire et Système avancé.

SYLLABUS CONTENU

Le programme est livré pour que les élèves apprennent à utiliser le répertoire Pilates de la manière la plus pratique et efficace. Les exercices sont

enseignés par rapport aux principes classiques et objectifs de Pilates, dans le but que les élèves soient équipés pour appliquer la technique et répondre à des clients individuels plutôt que par une séquence d'exercice pour tous pré-écrits.

La santé et la sécurité du personnel, des étudiants et des clients sont les priorités du studio à tout moment. Ce sont des parties intégrantes du programme, tant en termes de sécurité du personnel et du client que dans l'utilisation correcte et sûre de l'équipement, renforcées tout au long du programme de formation.

Pilates : histoire et code d'éthique, etc.

Principes de base de la Fondation Pilates Technique

Anatomie générale : os et articulations

Anatomie générale : les muscles et le système nerveux

Pré Pilates

Affections répandues et conditions du client nécessitant une attention particulière

Compétences initiales pour l'enseignement des exercices Pilates

La planification pour donner une séance de Pilates

Le Reformer et ses exercices

Matwork le développement des compétences

Le Trapèze Table et ses exercices

Le Ladder Barrel et ses exercices

La High Chair et ses exercices

Le Wunda Chair et ses exercices

Le Arm Chair et ses exercices

Le Small Barrel et ses exercices

Le Spine Corrector et ses exercices

Le Ladder Barrel et ses exercices

Le Ped o Pull et ses exercices

Le Magic Circle et ses exercices

Fondamentaux, Niveaux : 1 Débutant, 2 Intermédiaire et 3 Avancé

Orientation sur studio business

Prestation et l'évaluation

Pour toutes les périodes une combinaison structurée des éléments suivants sera utilisée :

Organisation

Apprentissage répertoire

L'enseignement pratique et des démonstrations

Les discussions de groupe et jeux de rôle.

Évaluation

Épreuves orales et écrites

Écriture des devoirs

Des sessions pratiques

Évaluations à chaque passage de niveau

Documents d'observation

FORMAT MAT ET EQUIPEMENT

Pratique de l'évaluation

Mat classe

Pour la pratique pédagogique des classes, une situation réelle des classes mat de cinquante cinq minutes sera enseignée dans les trois niveaux. Pour initier les étudiants à la progression des exercices, de débutant à avancé, les classes initiales seront enseignées par moi-même. Peu à peu, les étudiants se relaieront à tour de rôle dans l'introduction de la classe et l'enseignement de l'échauffement. À la seconde période ils préparent et enseignent une classe complète. Après chaque cours, il y aura une discussion très informelle supervisée par un tuteur sur le contenu, rythme, etc.

Équipement

À mi-parcours à chaque étudiant sera désigné deux cas de clients. Ces clients seront nouveaux à Pilates et seront choisis à partir de deux milieux différents. L'étudiant devra enseigner à ce client, ce qui impliquera plusieurs heures d'enseignement. Un plan de leçon de base sera présenté au début, et un journal détaillé sera tenu pendant la durée de l'étude. Au cours de cette étude de cas, tous les équipements doivent être utilisés, ce qui démontre les questions de sécurité, des objectifs, des repères tactiles et verbales, imageries et les modifications nécessaires.

L'étudiant sera invité à décrire une progression maximale de quinze semaines pour le niveau auquel il a été formé dans ce cours.

Une fois de plus tous les critères seront examinés pendant la durée, pratiquées et expliquées en détail.

Aucun étudiant ne sera mis dans une situation qui est dangereuse pour lui ou pour le client.

Le nombre d'heures que chaque étudiant passera en observation, pratique, démonstration et enseignement assisté dans le studio doit faire de cet exercice une progression naturelle dans leur formation.

GYROTONIC® Niveau 1

APERÇU DU PROGRAMME

Dans ce programme, les étudiants apprennent à concevoir et à enseigner une séquence progressive de Gyrotonic niveau 1 des classes d'exercices sur l'unité de combinaison Pulley Tower Gyrotonic. Le programme de 188 heures est composé de quatre cours séquentiels (Voir les détails du cours ci-dessous). Les élèves commencent généralement à enseigner la méthode Gyrotonic dans le rôle de l'apprenti dans les 3 mois après le début du programme. Il faut environ 1 an pour terminer le programme complet et pour devenir un trainer Gyrotonic pleinement qualifié.

Les trainer Gyrotonic peuvent s'inscrire à des cours spécialisés Gyrotonic et cours d'équipement spécialisé Gyrotonic.

Gyrotonic trainers assistent à au moins un cours de formation continue tous les deux ans afin d'élargir leurs compétences et de maintenir leur certification et de licence de marque.

Pourquoi Gyrotonic Niveau 1 Programme de formation des enseignants? Vivez une exploration en profondeur des principes Gyrotonic, et le niveau 1 des séquences de mouvement sous la direction d'un maître formateur qualifié Gyrotonic.

