



École de formation

Cristiane Domenici Pilates

Cannes - France

Catalogue



Table des matières

Table des matières.....	2
Introduction.....	3
Mission et objectifs.....	3
Public visé.....	4
Programmes et cours proposés.....	4
Coûts	5
Conditions d'admission.....	6
Procédures d'inscription.....	6
Conditions de présence.....	7
Congés.....	7
Politique de conduite.....	8
Renvoi.....	8
Services éducatifs.....	9
Système de notation.....	9
Politique de progrès.....	9
Transfert de crédits.....	10
Politique de remboursement.....	11
Procédure de réclamation des étudiants.....	12
Procédure en cas de harcèlement sexuel.....	12
Accès aux dossiers des étudiants.....	13
Achèvement satisfaisant.....	13
Prolongation du délai pour l'achèvement du programme.....	14
Biographies des enseignants.....	15
Installations.....	16
Statistiques.....	18

Introduction

L'école Cristiane Domenici Pilates propose un programme complet de certification des professeurs de Pilates, dispensé par un enseignant de la NPCP.

La directrice de l'école est Cristiane Domenici. Fondée en 1997, l'école a d'abord été un studio qui offre un programme de formation des professeurs de Pilates depuis 2001.

Mission et objectifs

Déclaration de mission :

A l'école Cristiane Domenici Pilates, nous travaillons pour l'excellence en préparant nos diplômés aux plus hautes exigences professionnelles dans la pratique du Pilates.

Nous intégrons la recherche scientifique pour fournir des applications pratiques à la méthode Pilates et nous enseignons pour évaluer les besoins uniques de chaque client.

Objectifs :

Les objectifs de notre école sont les suivants :

° Former des professeurs de Pilates dévoués, compétents et innovants qui avoir une bonne compréhension des principes scientifiques qui sous-tendent la composition des séquences de mouvements et d'exercices et qui, avec et l'expérience, pourront développer des niveaux élevés d'expertise de la Méthode d'exercice Pilates de base.

L'enseignant formé doit être en mesure de conduire un cours en respectant la pédagogie et les principes spécifiques à la méthode. Il doit également être en mesure de réaliser les mouvements enseignés.

° Pour étendre la compréhension de la Méthode Pilates à la communauté française

° Faire en sorte que tous nos professeurs soient certifiés par le National Pilates Certification Program

° Développer des programmes de formation continue pour nos certifiés

- ° Tenir un registre de tous nos certifiés
- ° Encourager les futurs enseignants à ouvrir leur propre établissement pour servir une plus large population
- ° Certifier des professeurs de Pilates chaque année

Compétences visées

Savoir théorique :

Connaissance de l'histoire de la Méthode Pilates, Biographie et Littérature relative à Joseph Pilates.
 Principes et Philosophie de la Méthode.
 Objectifs de la Méthode.
 Principes anatomiques liés à la Méthode.
 Physiopathologie et analyse posturale.
 Processus d'apprentissage, progression pour les clients.
 Posture de l'enseignant.
 Professionnalisme.
 Éthique.

Savoir-faire :

Compétences d'adaptation du contenu de cours.
 Capacité à faire progresser les élèves.
 Maîtriser le timing du cours.
 Savoir adapter le répertoire, ses variantes et modifications.
 Connaître les contre-indications.
 Connaître les règles de sécurité.

Savoir-être :

Capacité d'accueil du public.
 Gestion commerciale du Public.
 Modulation de la voix.
 Professionnalisme

Public visé

Cette formation est proposée aux danseurs, athlètes, kinésithérapeutes, ostéopathes, et toute personne souhaitant entreprendre une reconversion professionnelle.

Programmes et cours proposés

- Programme Pilates complet - 719 heures
- Pré requis (52h30)

- Calendrier du programme (tableau): 5 étapes : Fondamentaux (106h), Système Débutant (199h30), Système Intermédiaire (196h30), Système avancé (210h), Examen final (7h)
- Les étudiants travailleront avec des équipements Gratz, Balanced Body et accessoires de Sissel
- Tous les cours se passeront en présence au Studio Pilates de Cannes (il peut avoir une dérogation en partenariat avec un autre studio délocalisé si cela s'avérait nécessaire)
- Conditions d'obtention du certificat : liste des étapes à franchir pour obtenir le certificat : assister aux cours, effectuer des heures d'apprentissage, étude de cas, examens (écrits, pratiques), règlement de tous les paiements.

"À l'issue du programme, l'étudiant reçoit un certificat de fin d'études."

"L'achèvement réussi du programme complet de Pilates ne garantit pas un emploi mais une certification à la Méthode Cristiane Domenici Pilates."

Accessibilité

Les formations en centre sur Cannes se déroulent toutes, sauf mention contraires au siège social de la EIRL Cristiane Domenici, 38 Bd Montfleury 06400 Cannes.



Indications pour l'accès au centre de formation:

Accès en bus n°2 arrêt Selvosa.

Accès en voiture depuis l'A8 sortie 40 Le Cannet - Cannes

Accès en avion depuis l'aéroport Nice Côte d'Azur à 30 minutes en voitures sortie 40 de l'A8 direction Cannes ou en bus depuis l'aéroport ligne 220 jusqu'à place de la Mairie de Cannes.

Plan d'accès au centre de formation au www.studiopilatesdecannes.com

Le bâtiment n'est pas équipé à l'accessibilité des personnes handicapées en fauteuil roulant.

Coûts

ventilation des coûts :

Frais d'inscription	250€
Frais des cours de pré requis	1300-2100€
Frais de test d'admission	50€
Frais de prise en charge OF	500€
Manuels 20€ + livres à acheter soi-même	

Frais de l'étape 1 Fondamentaux	1435€
Frais de l'étape 2 Système Débutant	2432€50
Frais de l'étape 3 Système Intermédiaire	2327€50
Frais de l'étape 4 Système Avancé	2800€
Frais de scolarité	8995€
Frais de l'étape 5 Examens finaux	175€

Coût total : 9170 euros

Frais supplémentaires : adhésion à la FPMP, assurance étudiant, programmes, logiciel, abonnements, déplacement, nourriture, séjour.

Financement

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour financer votre formation.

En effet, les dispositifs de formation et les sources de financement varient selon votre statut – salarié du privé, agent de la fonction publique, demandeur d'emploi, travailleur indépendant, et peuvent parfois se combiner entre Pôle emploi ou organismes financeurs.

Conditions d'admission

Les étudiants potentiels doivent répondre aux critères suivants :

- 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 de Pilates (10H en cours privé obligatoire). Les cours privés doivent être pratiqués obligatoirement au sein du Studio Pilates de Cannes

- Entretien orale avec les formateurs.

Documents à fournir :

- Formulaire d'inscription.
- Attestation des heures des cours Pilates déjà pratiquées.
- 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 entraînement intensif.

"Aucun candidat ne sera refusé sur la base de sa race, de son origine nationale, de sa couleur, de ses croyances, de sa religion, de son sexe, de son âge, de son handicap, de son identité sexuelle, de l'expression de son sexe ou de son orientation sexuelle.

" Cependant il faut accepter qui selon l'handicap cette formation peut ne pas être adapter au candidat. Dans ce cas, avec la maxime discrétion, nous informerons les motivations pour lequel ce candidat ne sera pas accepté en formation.

Procédures d'inscription

Le processus d'inscription comprend les documents cités ci dessus et :

- Dépôt d'une demande
- Paiement des droits
- Signature de tous les documents
- Examen du catalogue scolaire
- Révision des politiques et des procédures
- Remplissage de la convention d'inscription

Modèle d'inscription :

- L'admission en formation
- Calendrier d'inscription
- Politique d'inscription tardive

Les futurs étudiants peuvent s'inscrire à tout moment. Les inscriptions tardives ne seront acceptées qu'après évaluation de l'intégration du candidat au cursus.

Conditions de présence

Les étudiants doivent arriver à l'heure en classe avec le matériel adéquat.

Un taux de présence global d'au moins 95 % est exigé.

Les instructeurs peuvent demander à un étudiant de se retirer d'un cours ou d'un programme si les absences ou les retards dépassent 85 %.

Les étudiants qui ne peuvent pas continuer les cours pour des raisons médicales ou de graves problèmes personnels devront prendre un congé jusqu'à ce qu'ils puissent retourner en classe.

Des documents appropriés seront exigés pour justifier le retrait d'un étudiant (**voir Congé**).

Congés

Les étudiants qui ne sont pas en mesure de poursuivre le programme peuvent prendre un congé.

- Circonstances personnelles ou familiales : doit soumettre une demande écrite au directeur du programme
- Médical : doit soumettre une note d'un médecin au directeur du programme
- Durée : 1 an maximum
- Grossesse : politique en matière de congé

Les étudiants qui interrompent leur inscription en raison de circonstances personnelles ou familiales, de blessures ou de maladie, mais qui prévoient de revenir peuvent prendre un congé.

Le fait de ne pas assister à un cours n'équivaut pas à un congé et les étudiants ne recevront pas d'ajustement des frais à moins qu'un congé officiel ne soit déposé et approuvé.

Si un étudiant doit interrompre sa formation pour une courte période (1 à 6 semaines), nous lui demandons de fournir une lettre, personnelle et émanant d'un médecin, expliquant les circonstances.

Si l'étudiant a payé la totalité du programme, l'école conservera tous les paiements et permettra à l'étudiant de commencer la formation suivante.

Si l'étudiant suit un programme à versements échelonnés, il continuera à payer le solde du premier cours suivi.

Les absences de plus de 6 semaines seront traitées comme des abandons. Le remboursement sera déterminé par la politique de remboursement et comprendra tous les paiements effectués à l'avance pour toute formation future. Lors de la reprise, l'école déterminera si l'étudiant doit repartir à zéro avec un nouveau cours et payer les frais de scolarité requis, ou si l'étudiant peut s'inscrire à un programme existant et les frais de scolarité seront alors calculés proportionnellement, en fonction du nombre d'heures nécessaires pour le terminer. Les étudiants sont censés revenir dans un délai d'un an.

Des certificats médicaux peuvent être demandés en cas de blessures ou de maladies. Les étudiantes qui prennent un congé de maternité ont droit à trois mois supplémentaires pour se rétablir.

Politique de conduite

Tous les étudiants sont censés agir avec maturité et sont tenus de respecter les autres étudiants et les membres de la faculté ainsi que les biens, les actifs et les traditions de l'école.

La possession d'armes, de drogues illégales et d'alcool de toute sorte n'est autorisée à aucun moment dans la propriété de l'école.

Toute violation des politiques de l'école peut entraîner un renvoi définitif de l'école.

Renvoi

Tout élève peut être renvoyé pour violation des règles et règlements de l'école, tels qu'ils sont énoncés dans les publications de l'école.

Un élève peut également être retiré des cours s'il ne se prépare pas suffisamment, s'il néglige ses devoirs ou s'il ne fait pas de progrès satisfaisants.

Le directeur, après consultation de toutes les parties concernées, prend la décision finale.

Le directeur de l'éducation peut suspendre temporairement les élèves dont le comportement est perturbateur ou inacceptable pour le milieu scolaire.

Après avoir bénéficié de conseils appropriés, les élèves qui manifestent un véritable désir d'apprendre et se conforment aux normes de conduite de l'école peuvent être autorisés à reprendre leur scolarité.

Le directeur examinera chaque cas et décidera de la réadmission.

Si un étudiant est renvoyé, la politique de remboursement sera appliquée.

Services éducatifs

Nous conseillons nos élèves d'être studieux et curieux.

Le studio a une petite bibliothèque de consultation de livres concernant la formation ainsi que des vidéos.

Ils pourront également consulter des sites en ligne conseillés par nos soins lors des nos séminaires.

Système de notation

Des rapports d'avancement avec notes et commentaires seront remis aux étudiants après chaque évaluation/démonstration, pendant toute la durée du programme.

Les rapports seront remis aux étudiants en personne ou par courrier électronique.

Exemple de système de notation utilisant des notes numériques et des lettres :

96 - 100	= A Excellent
86 - 95	= B Au-dessus de la moyenne
80 - 85	= C Moyenne
66 - 80	= D En dessous de la moyenne
En dessous 65	= U Insatisfaisant

Politique de progrès

L'école met en place des méthodes pour suivre les progrès des élèves :

- Exigences de progrès satisfaisantes
- Réunions consultatives
- Évaluations périodiques

Chaque étudiant se voit attribuer un conseiller.

Quatre réunions entre le conseiller et l'étudiant sont organisées dans le cadre du programme de formation de 12 mois afin de s'assurer que l'étudiant progresse de manière satisfaisante.

Les étudiants doivent maintenir une moyenne de 80% du total.

Le directeur de l'école surveille les progrès généraux de l'étudiant.

Des progrès insatisfaisants seront un motif de renvoi.

Procédure de probation académique

Les étudiants qui ne maintiennent pas une moyenne de 80 % seront placés en probation pendant 30 jours.

Pendant la période d'essai, les étudiants doivent faire passer leur moyenne à la note de passage ou à une note supérieure.

L'étudiant peut être licencié si ses notes ne sont pas satisfaisantes à la fin de la période d'essai. La résiliation est laissée à la discrétion du directeur de l'école.

Le directeur a l'autorité finale et doit informer l'étudiant de la décision finale.

Transfert de crédits

La politique de l'école en matière de transfert de crédits vers une autre école -

L'école Cristiane Domenici Pilates® ne garantit pas le transfert de ses crédits à un autre établissement, sauf accord écrit avec l'autre établissement.

La politique de l'école en matière de transfert de crédits d'une autre école

Les crédits provenant d'une autre institution seront évalués au cas par cas.

La mention " Bridge " sera utilisée pour le programme et servira à calculer les frais pour la nouvelle session.

L'école Cristiane Domenici Pilates® se réserve le droit de refuser le transfert de crédits.

Politique de remboursement

Les élèves qui ne sont pas acceptés à l'école ont droit à la totalité des sommes versées.

Les étudiants qui annulent leur contrat en le notifiant à l'école dans un délai de huit (8) jours ont droit au remboursement intégral de tous les frais de scolarité et des droits payés.

Les étudiants qui se désistent après huit (8) jours mais avant le début des cours ont droit à un remboursement complet de tous les frais de scolarité et de tous les droits payés, à l'exception des frais d'annulation maximum de 10 % du prix du contrat, le montant le plus faible étant retenu.

Dans le cas des étudiants qui se retirent après le début des cours, l'école conservera des frais d'annulation plus un pourcentage des frais de scolarité et des droits d'inscription, qui est basé sur le pourcentage des heures de contact suivies, comme décrit dans le tableau ci-dessous.

Le remboursement est basé sur la date officielle de l'annulation ou du retrait.

Tableau des remboursements :

Remboursement basé sur le programme de 12 mois et des frais de scolarité payés en totalité avant chaque étape.

L'étudiant a droit au retrait / à la résiliation : Remboursement :	
Dans la 1 ^{ère} étape du programme (Fondamentaux)	selon le tarif et nombre d'heures de chaque thème consommé déduits de 1435€ restant.
Dans la 2 ^{ème} étape du programme (Système débutant)	selon le tarif et nombre d'heures de chaque thème consommé déduits de 2432€50 restant.
Dans la 3 ^{ème} étape du programme (Système intermédiaire)	selon le tarif et nombre d'heures de chaque thème consommé déduits de 2327€50 restant.

Dans la 4 ^{ème} étape du programme (Système avancé)	selon le tarif et nombre d'heures de chaque thème consommé déduits de 2800€ restant.
Dans la 5 ^{ème} étape du programme (Examen final)	pas de remboursement

Les étudiants peuvent annuler leur contrat à tout moment avant minuit le huitième jour suivant la signature de leur contrat.

Tous les remboursements seront effectués dans les 30 jours à compter de la date de résiliation.

La date officielle de résiliation ou de retrait d'un étudiant est déterminée de la manière suivante :

1. la date à laquelle l'école reçoit une notification écrite de l'intention de l'étudiant d'interrompre le programme de formation par lettre recommandée ; ou
2. La date à laquelle l'étudiant enfreint la politique scolaire publiée, qui prévoit la résiliation
3. Si un étudiant ne revient pas d'un congé, la date effective de la fin du congé pour un étudiant en congé prolongé ou en congé est la date la plus proche que l'école détermine pour le retour de l'étudiant ou le jour suivant la date de retour prévue.

L'étudiant recevra un remboursement complet des frais de scolarité et des droits payés si l'école abandonne un programme dans un délai qu'il aurait pu raisonnablement suivre.

La politique d'octroi de crédits pour la formation antérieure n'a pas d'incidence sur la politique de remboursement.

Procédure de réclamation des étudiants

Il est fortement recommandé de tenter de résoudre tout problème avec l'école en premier lieu. Les plaintes des étudiants peuvent être portées à l'attention de Cristiane Domenici. Contact : cannespilates@gmail.com

Nous remontons l'information à l'ensemble de l'équipe via whatsapp ou un transfert de mail pour que Cristiane Domenici, en capacité de réponse puisse traiter l'information.

Cette personne est alors chargée de remplir un excel pour laisser une trace et un historique.

Au cas où la réponse demande à être traitée collectivement, elle sera soumise lors de la réunion pédagogique mensuelle si il n'y a pas eu d'aboutissement avant. Elle sera alors de nouveau traitée et nous informerons si nécessaire des mesures d'amélioration la concernant.

Procédure en cas de harcèlement sexuel

Définition :

Le harcèlement sexuel est défini comme un comportement verbal, visuel ou physique non désiré de nature sexuelle qui est grave ou envahissant et qui affecte les conditions d'apprentissage ou crée un environnement hostile.

Exemples :

- Verbal ou écrit - Commentaires sur les vêtements, le comportement personnel ou le corps d'une personne ; plaisanteries à caractère sexuel ou basées sur le sexe ; demandes de faveurs sexuelles ou invitations répétées à sortir avec une personne ; insinuations sexuelles ; rumeurs sur la vie personnelle ou sexuelle d'une personne ; menaces à l'encontre d'une personne.
- Physique - Agression ; entrave ou blocage des mouvements ; attouchements inappropriés sur une personne ou sur ses vêtements ; baisers, embrassades, caresses.
- Non-verbal - Regarder de haut en bas le corps d'une personne ; gestes désobligeants ou expressions faciales de nature sexuelle ; suivre une personne.
- Visuel - Affiches, dessins, images, fonds d'écran ou courriels de nature sexuelle.

Procédure :

Tout étudiant qui a le sentiment d'avoir été victime de harcèlement sexuel doit prendre les mesures suivantes :

- Parlez directement à la source de la discrimination.
- Si cette option n'est pas raisonnable, ou si elle ne permet pas de remédier à la situation, parlez-en à votre supérieur hiérarchique direct.
- Si cette option n'est pas raisonnable, ou si elle ne permet pas de remédier à la situation, parlez-en au directeur.
- Si cette option n'est pas raisonnable, ou si elle ne permet pas de remédier à la situation, documentez tous les faits pertinents et envoyez la documentation à cannespilates@gmail.com

☐ J'ai lu et compris les procédures ci-dessus, et je m'engage à suivre les étapes indiquées.

Nom de l'élève (en caractères d'imprimerie) : _____

Signature de l'étudiant : _____

Date : _____

Accès aux dossiers des étudiants

Contenu des dossiers des étudiants

- Pièce d'identité avec photo (permis de conduire, carte de séjour, passeport, etc.)
- Demande complétée
- Signature de l'accord d'inscription
- Une politique de harcèlement sexuel signée
- Politique de non-discrimination signée
- Tous les dossiers scolaires
- Toutes les notes de la faculté

Les étudiants peuvent examiner leur dossier complet pendant les heures de studio en demandant un rendez-vous avec le conseiller d'étudiants / professeur principal. Les heures de studio sont du lundi au vendredi, de 8 heures à 20 heures.

Achèvement satisfaisant

Un certificat de fin de formation sera délivré à l'élève qui aura terminé sa formation de manière satisfaisante à l'école Cristiane Domenici Pilates®.

Prolongation du délai pour l'achèvement du programme

Si un élève n'achève pas la formation de manière satisfaisante, celui-ci pourra avoir un délai d'un mois à compter du jour de l'examen final pour repasser son examen.

Des cours supplémentaires seront envisagés pour la récupération.

Selon les cours nécessaires, les tarifs appliqués seront ceux des cours pratiqués au studio.

Un nouveau planning sera établi.

Et un avenant de contrat sera signé pour cette période.

Biographies des enseignants

Notre personnel est composé des membres suivants du corps enseignant :

- Instructeur 1 - Cristiane Domenici
- Instructeur 2 - Benedetta Arlin
- Instructeur 3 - Claire Lefebvre
- Cours d'anatomie - Benedetta Arlin
- Administrateur - Cristiane Domenici



CRISTIANE DOMENICI
DIRECTRICE DE
FORMATION

BENEDETTA ARLIN
CO FORMATRICE

Instructrice
Pilates, Supervision

Anatomie

CLAIRE LEFEBVRE
INSTRUCTRICE

Pilates, Danse,
Supervision
Coordination

FRÉDÉRIC SENECA
Site Web
BENEDETTA ARLIN
Réseaux sociaux

Communication

Cristiane Domenici Pilates®

STUDIO PILATES DE CANNES

- Directrice de programme - Cristiane Domenici
- Didactique - Claire Lefebvre
- Webmaster - Frédéric Seneca
- Réseaux sociaux - Benedetta Arlin

Cristiane DOMENICI, brésilienne originaire de São Paulo, a étudié la danse à l'**Escola de Bailado Nice Leite**. Durant quatre années, Elle a participé au Festival de Dança de Joinville interprétant des chorégraphies allant des grands ballets du répertoire classique à la danse de jazz. Elle a également participé au Congrès International de Danse à Rio de Janeiro où elle a étudié en particulier avec **Azari Plissetski**. Puis à partir de 1987, à São Paulo, elle a poursuivi sa formation au sein du **Ballet Ismaël Guiser**. Ensuite elle a continué en France, au **Centre de Danse International Rosella Hightower**. Elle y est restée 3 ans puis a intégré le **Jeune ballet International de Cannes** sous la direction d'**Edward Cook** pour la durée d'un an. Elle a ensuite commencé à travailler pour **Roland Petit au Ballet National de Marseille**. Pendant six ans, elle y a poursuivi sa carrière, sous la direction de Roland Petit et du maître de ballet **Raymond Franchetti**. Elle a participé à des tournées dans le monde entier, interprétant des oeuvres majeures avec un répertoire parcourant divers styles, et collaborant avec les plus grands noms de la danse. Elle a continué, par la suite, sa carrière en participant à divers galas notamment à Monte- Carlo, Cannes et Opio, avant de rejoindre la production de la Veuve Joyeuse au Grand Théâtre de Tours. En parallèle, elle a obtenu le **Diplôme d'État**

d'Enseignement de Danse à Aix-en- Provence et s'est spécialisé au plus haut niveau dans les techniques **Pilates** et GYROTONIC® qu'elle enseignera à des danseurs de grandes renommées. Depuis 1997, elle a reçu sa formation en Pilates avec **Alan Herman**, à Londres. Elle s'est également formé avec **Mejo Wiggins**, à Rome, et plusieurs personnes renommées de la Méthode Pilates comme Kathy Grant, Lolita San Miguel et bien d'autres. En 2005, elle a reçu sa formation en GYROTONIC® et GYROKINESIS® avec **Pietro Gagliardi**, à Rome. Pendant son parcours de danse, elle a eu des blessures telles que fracture de fatigue lombaire, et des conséquences à la pratique de la danse telles que hernies cervicales et scoliose. C'est alors qu'en pratiquant le Pilates et le GYROTONIC®, ses performances ont atteint leur plus haut niveau. Elle était la directrice du **Studio Pilates de Monaco** et aujourd'hui directrice et formatrice au **Studio Pilates de Cannes** et enseigne ces disciplines également à Naples, en Italie. Elle est un professeur certifié par le **NPCP** (National Pilates Certification Program), membre de la Commission de Formation de la FPMP (Fédération des Professionnels de la méthode Pilates) et finalement membre de l'ADMR danse Médecine et Recherche. Elle est aussi certifié au **CQP ALS** (éducateur sportif), **PBT** (Progressing Ballet Technic) et **PINK RIBBON®** (réhabilitation post-opératoire des cancer du sein). Aujourd'hui, elle dirige sa propre formation, Cristiane Domenici Pilates® agréée par la FPMP. Elle est formatrice en Pré-training GYROTONIC® niveau 1.

Benedetta ARLIN À 11 ans, j'ai commencé à jouer au tennis et je me suis consacré complètement à ce sport individuel et compétitif. D'abord joueuse puis entraîneur, j'ai obtenu tous les diplômes de la Fédération Suisse de tennis (du 1996 au 2003) Association Suisse des Professeurs de Tennis (ASPT). Après le bac en langues (1997) au Lycée Cantonale 1 à Lugano (Suisse), j'ai fréquenté l'Université Catholique du Sacré-Coeur de Milan, facultée de Education Physique (2001), le Master d'Expert Manager des Centres et Clubs Sportifs (2002) et, enfin, le Diplôme en Sciences du Mouvement (2003).

Pendant les années universitaires, je continuais à jouer les tournois de tennis en Suisse et en Lombardie et à enseigner au Tennis Club Campione (Campione d'Italia).

Rentrée à Campione d'Italia (2003) même en étant spécialisée dans l'enseignement du tennis, j'ai voulu maintenir une vision plus large de l'activité motrice, j'ai enseigné psychomotricité à l'Ecole Maternelle de Campione d'Italia (2002-2007) et j'ai formé des classes de gymnastique du troisième âge (2004-2007 2009-2017). En 2005 le coup de foudre pour la méthode Pilates qui m'a éloignée de plus en plus du monde du tennis, trop stressant du point de vue physique et psychologique. Dans la méthode Pilates, j'ai trouvé la précision du geste, l'harmonie du corps et du mouvement, la fluidité et l'équilibre qui reflètent les caractéristiques de ma personnalité et de ma vision du mouvement.

De 2005 à 2007 j'ai commencé, en parallèle avec mon travail, le chemin vers le diplôme Certified Teacher Pilates au Covatech Pilates School de Anna Maria Cova à Milan, écrivant la thèse: la méthode de Pilates de Covatech appliquée au tennis » et assister aux heures de Stage au Studio Caroni à Lugano et aux Studios associés de Covatech de Milan. Née à Sierre (Suisse) le 22 avril 1977, Italo-

française, après 4 ans passés dans les villages du Club Méditerranée, je me suis installé avec mes parents à Campione d'Italia (Como) en apportant avec moi la liberté, la créativité, la joie de vivre et l'esprit de groupe que j'avais respiré jusque-là. Le sport a toujours été le fil rouge de ma vie: le ski, la natation, la gymnastique artistique, le volley-ball, chaque activité était l'occasion d'enrichir mon expérience motrice.

Le désir de retrouver mes origines françaises et de me consacrer exclusivement au Pilates, a été comblé en 2007 quand je me suis installée à Paris pendant presque 2 ans au cours desquels j'ai travaillé chez Art et Pilates (8 arrondissement) côtoient des enseignants internationaux plus expérimentés que moi qui aviaient des différentes écoles reconnues par PMA (Peak Pilates, Balance Body, Stott, Power Pilates) en me donnant une vue variée de la méthode. Début 2009, pour des raisons familiales, je suis retourné à Campione d'Italia où j' ai crée ma famille et ouvert mon propre studio: Studio Pilates Attitude (2013).

Cependant, j'ai continué ma formation participant au Pilates On Tour à Rome en 2009, obtenant le Certificat Matwork au Pilates Network (Florence) de Jolita Trahan (2011), participant à l'atelier de Anathomy in 3 Dimensions (Nora St. Jones) (2013), à Inside Out Pilates Network (2013), Pilates Junction (Rimini 2016) et neuro Movement (MC entier Pilates 2017).

En novembre 2016 j'ai organisé le premier Open Day du Studio Pilates Attitude en créant un atelier « Pilates pou marcher sur les talons » parce que je crois que la méthode Pilates devrait être porté en dehors des murs de l'étude dans la vie quotidienne avec les gestes de tous

Jours. Pour créer ce workshop, j'ai découvert l'existence de Stiletto Academy créée par Veronica Benini à Milan, un cours qui n'enseigne pas qu'à marcher de façon naturelle avec les talons, mais qui dispense des notions de posture, des problèmes liés à l'utilisation de chaussures, et beaucoup encore sur le monde des chaussures, que, comme n'importe quelle femme, adore.

J'ai ensuite étudié Happy Feet: Dynamic Feet for Walking, Running and Exercise de la méthode Franklin.

J'ai amélioré mon workshop en l'appelant « Pilates rencontre Stiletto » que j'ai porté à Cannes en 2017 au Studio de Cannes de Cristiane Domenici avec qui est née une amitié et une collaboration que, j'espère, deviendra de plus en plus forte. Enfin, pour être en mesure de diffuser sur le Web les avantages que la pratique de la méthode Pilates apporte dans les mouvements et la posture dans la vie quotidienne, je suis entrain de me formr avec Anh Thu Nguyen chez Smartwomen Business School. Elle est membre de la FPMP.

Claire LEFEBVRE. Danseuse créative et passionnée, depuis toute jeune elle s'est formée dans la prestigieuse école supérieure de danse de cannes Rosella Hightower et commence sa carrière de danseuse au sein du jeune ballet, c'est ensuite à l'étranger qu'elle va poursuivre son chemin à la Rotterdam Dance Academy. Son désir d'enseigner a très vite été la suite logique de son parcours, elle obtient son diplôme d'état de professeur de danse à Paris au centre des arts vivants. En parallèle, depuis ses 16 ans Claire a toujours pratiqué le Pilates pour l'aider à renforcer sa technique et éviter les blessures. Elle affectionne particulièrement cette technique et après avoir passé le

Matwork à Paris chez A-lyne, elle commence à enseigner sur Paris, puis en Espagne. De retour en France elle souhaite poursuivre sa formation de Pilates sur machines afin qu'elle soit la plus complète et c'est tout naturellement auprès de sa première professeure Cristiane Domenici qu'elle souhaite travailler. Depuis elle enseigne au Studio Pilates de Cannes.

Installations

L'école est située au 38, Boulevard Montfleury 06400 Cannes France.

Notre studio mesure 150 mètres carrés, un bâtiment construit dans années 70 à 5 minutes à pied du centre de Cannes.

Nous disposons d'une douche, de deux salles de classe équipées de matériel Pilates de pointe, comprenant cinq reformer, trois table de trapèze, deux Wunda chair, un ladder barrel, un spine corrector, un ped o pull, un arm chair et des accessoires Pilates.

Des livres et des vidéos sont disponibles pour améliorer l'expérience d'apprentissage.

Statistiques

- Nombre d'entrées en formation : 20
- Nombre en cours de formation : 0
- Nombre de diplômés : 11
- Nombre d'abandon : 7

Mise à jour Juillet 2023



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION