

CERTIFICATIONS INTERNATIONALES STOTT PILATES MERRITHEW

OSTÉOLOGIE, MYOLOGIE & BIOPILATES®

PRENEZ
SOIN
DES AUTRES
FORMEZ
VOUS

Studio
Biopilates
PARIS



« Je te remercie pour cette formation enrichissante, remplie d'énergie, de rigueur de suivi et de connaissances »

Charihane

« Merci pour tout ce que tu m'as appris et pour tout ce que tu continues à m'apprendre »

Bérénice

« Merci pour ton incroyable énergie, tes encouragements et ton exigence pour donner le meilleur de nous même »

Anne

« Merci, c'est toujours un plaisir de venir au studio pour apprendre »

Jean-Pierre

« Une expérience enrichissante dans un studio très agréable à taille humaine où je me suis sentie encadrée »

Ghita

LA MÉTHODE STOTT PILATES VOUS FACILITE LA VIE AU QUOTIDIEN

Les nouvelles connaissances biologiques sur le cerveau, l'augmentation et le perfectionnement des outils d'imagerie, d'analyse et d'étude ainsi que l'évolution des mentalités ont permis l'émergence à la fin du XXe siècle, de nouveaux questionnements, mais aussi de nouvelles façons d'appréhender le cerveau et le corps humain en tant qu'objet de recherche. Aujourd'hui nous cherchons à comprendre le lien entre l'esprit et le cerveau et la meilleure posture. Il est scientifiquement prouvé

que les muscles ont une mémoire corporelle et qu'il est possible de les former à nous garder au quotidien dans une bonne posture. La Méthode Stott Pilates s'inscrit dans cette vision moderne du bien-être du XXIe siècle. Se sentir bien dans son corps, c'est faire une activité physique adaptée et intelligente et respecter les courbes naturelles de la colonne. C'est aussi avoir plus de facilité à faire toutes les tâches de la vie au quotidien.

SOMMAIRE

p.3 La méthode Stott Pilates

p.4 L'héritage de Joseph Pilates

p.5 La vision moderne de Moira Merrithew

p.5 Les cinq principes de bases

p.7 Des équipements performants

p.7 Messages des Fondateurs

p.8 Pourquoi choisir le Stott Pilates

p.8 Un corps d'enseignant formateur

p.8 Les débouchés

p.9 Une vraie carrière

p.10 Les programmes

p.11 L'examen

p.12 Mat plus intensif

p.13 Reformer intensif

p.14 Cadillac et Chaise intensifs

p.15 Barrils intensif

p.16 Matwork et Reformer avancées

p.17 Cadillac, Chaise et Barrils avancés

p.18 Blessures et populations spécifiques

p.19 Les workshops

p.26 Directrice de formation



L'HÉRITAGE DE JOSEPH PILATES

LA NAISSANCE DE LA CONTROLOGIE

Joseph Pilates est né en 1883, en Allemagne dans une petite ville près de Düsseldorf. Son père était gymnaste de haut niveau et sa mère était naturopathe, précurseur d'une forme de guérison naturelle et "alternative". C'était un enfant petit et maladif dont les gens se moquaient souvent.

Très jeune il décida que les choses devaient changer. Il se mit à observer la nature et les animaux et s'intéressa à l'anatomie du corps humain, fermement décidé de devenir un adulte en bonne santé. Joseph Pilates ira au-delà, il deviendra gymnaste, boxeur, et plongeur.

Domicilié à Londres avant la Première Guerre mondiale, où il exerçait entre autres le métier d'homme de cirque, il fut interné, comme tous les Allemands, sur l'île de Man quand la guerre éclata. Durant cette détention, il y eut une épidémie de grippe espagnole. À sa grande surprise, tous ses codétenus et lui-même survécurent. En plus de lui avoir offert un corps d'athlète, il découvrit que sa méthode pouvait renforcer le système vital. C'est à ce moment-là qu'il décida de nommer sa méthode la «Contrologie». Il utilisa tout ce qu'il pouvait trouver autour de lui, comme, les ressorts d'un sommier, les chaises, les demi-barils... afin d'aider les personnes alitées à faire de l'exercice.

Réalisant que la santé mentale et physique sont reliées, il conclut que le style de vie moderne (mauvaise posture, respiration incorrecte, exercices ignorant les muscles posturaux, etc.) est un élément qui participe de façon déterminante à une santé fragile.

Il émigre à New York et en 1925 ouvre son Studio sur la 5e Avenue. Avec l'aide de sa femme, il dédia sa vie à la «Contrologie» et s'occupa exclusivement de la reprogrammation posturale des danseurs professionnels. La kinésithérapie n'existait pas encore officiellement. Il faudra attendre le 20 avril 1946 pour la création d'un diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute. La réputation de cette méthode n'est plus à faire et tous les danseurs blessés qui le peuvent, vont se faire soigner chez Joseph Pilates.

Joseph Pilates nous quitte en 1967, il ne déposera pas sa méthode et l'offrira à tous. L'importance pour lui c'était l'universalité et l'humain. Sa méthode lui survivra, sa femme continuera le développement de cet héritage jusqu'en 1977. La grande héritière sera Romana Kryzanowska qui reprendra la direction du studio et poursuivra les pas de Joseph sans y apporter de modifications notoires.

LA VISION MODERNE DE MOIRA MERRITHEW

LA MÉTHODE STOTT PILATES

Il faudra attendre Moira Merrithew, artiste danseuse interprète, qui suite à une blessure fera sa rééducation avec la Contrologie. Séduite par cette méthode, elle décida de l'approfondir et de lui insuffler un nouveau souffle. Elle s'entourera à partir de 1988 d'ostéopathes, de physiothérapeutes, de médecins du sport, de neurologues pour y intégrer les dernières découvertes scientifiques et médicales dans les domaines des muscles posturaux, des transmissions neuromusculaires, des résultats en termes de contractions concentriques et excentriques et de la respiration.

Si la radiographie, ou plus précisément l'existence des rayons X, a été découverte à la fin du XIXe siècle par le physicien allemand Wilhelm Röntgen (1845-1923).

Ces expériences lui permirent de mettre au point un nouveau type de rayonnement méconnu jusqu'alors. À défaut de trouver une dénomination adéquate, Wilhelm Röntgen décida de les baptiser «Rayons X» (en référence à la lettre notant l'inconnue en mathématiques).

Le 22 décembre 1895, ce physicien réalisa la toute première radiographie de l'histoire, celle de la main de son épouse, Berta Röntgen. Ce cliché nécessita un temps d'exposition de 20 minutes.

Cette technique trouva très rapidement des applications médicales puisque les premiers services d'imagerie médicale ouvrirent au début de l'année 1896.

Grâce à cette découverte, Röntgen reçut le premier Prix Nobel de Physique en 1901. Mais il faudra attendre les années 1970, pour que la méthode se banalise et que les rayons X commencent à être utilisés pour effectuer des scanners avec un traitement informatique des images. Le scanner à rayons X développé par Hounsfield était alors le meilleur outil de diagnostic médical.

Si Joseph Pilates a passé sa vie à effacer les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Il était persuadé que « chez le nouveau-né, le dos est plat parce que la colonne est droite. Bien sûr, nous savons tous que ceci est exactement comme prévu par la nature et tout le long de la vie » ... « Lorsque la colonne courbe le corps et sort de son alignement, cela crée un déséquilibre »... « le dos devrait être plat comme si la colonne était restée aussi droite qu'une ligne de plomb. Par conséquent, lors des exercices allongés sur le dos il faut absolument le garder pressé fort contre le tapis. »

S'il avait eu le temps de se pencher sur les travaux d'imagerie médicale, il aurait certainement changé d'avis.

Moira Merrithew, elle tiendra compte de cela et appliquera à chacun des exercices le respect des courbures naturelles de la colonne avec la convexité antérieure de la colonne cervicale et lombaire et la convexité postérieure de la colonne thoracique.

Dans les années 60 et 70, le docteur Robert Mackenzie a de bons résultats avec l'extension de la colonne pour alléger les impacts sur les disques intervertébraux. Les recherches dans les années 80 et 90 ont montré l'importance de restaurer et de stabiliser la colonne vertébrale dans une position aussi neutre que possible afin d'optimiser l'engagement des muscles profonds.

Par ailleurs, si la neuro-anatomie existe depuis l'antiquité, il faudra attendre le XIX^e pour la découverte des marteaux à réflexes et visualiser les cellules du système nerveux pour voir le développement de la méthode anatomoclinique par Charcot. Il en est de même pour les sciences cognitives qui se développera au XX^e et le XXI^e siècle.

Moira Merrithew dans l'élaboration de sa méthode, gardera les très grandes lignes de la Controlgie et y apportera toutes les modifications nécessaires respectant l'anatomie humaine et les sciences modernes.

Les cinq principes de base de la méthode Stott Pilates

1. Le premier principe est la respiration ;
2. Le second principe est le placement du bassin ;
3. Le troisième principe est le placement de la cage thoracique ;
4. Le quatrième principe est la mobilisation et la stabilisation des omoplates ;
5. Le cinquième principe est le placement de la tête.

Afin de rendre plus accessible à une plus grande échelle de la population, elle sépara le programme en 3 niveaux, le niveau débutant, le niveau intermédiaire et le niveau avancé.

Chaque niveau d'exercices a ses propres régressions et progressions afin d'avoir plus de possibilités à offrir à chacun des élèves.

Chaque exercice est étudié en 10 étapes :

1. Buts et objectifs de l'exercice ;
2. Séquences articulaires de l'exercice ;
3. Séquences respiratoires de l'exercice
4. Engagements musculaires de l'exercice ;
5. Stabilité qu'apporte ou que nécessite l'exercice ;
6. L'équilibre qu'apporte ou que nécessite l'exercice ;
7. Stabilité qu'apporte ou que nécessite l'exercice ;
8. la coordination qu'apporte ou que nécessite l'exercice ;
9. Les régressions de chaque exercice en fonction des différentes postures ;
10. Les progressions de chaque exercice en fonction des différentes postures.

DES ÉQUIPEMENTS PERFORMANTS

LA MARQUE MERRITHEW

Lindsay G Merrithew est PDG de Merrithew Health and Fitness, et le créateur développeur de tout l'équipement de la méthode STOTT PILATES. Depuis 29 ans, la marque est leader dans le domaine du Pilates, dans 118 pays. Elle incarne la perfection, tant par l'efficacité de sa méthode que par la qualité de ses équipements.

« Les populations seniors sont très attirées par les bienfaits du Pilates, pour rester actif tout en pratiquant des exercices doux et fonctionnels rendant plus simple les efforts quotidiens. Cette tendance est également partagée par le rapport de l'IBIS World, qui considère que le vieillissement de la population influencera la croissance du marché du Pilates.

Les athlètes sont également très avides de la méthode Pilates car elle permet d'améliorer la

force de la ceinture abdominale (core strength), la stabilité du corps et donc d'avoir de meilleures performances sportives. Ces deux groupes voient aussi le Pilates comme un outil de prévention des blessures ou de rééducation. » Mais la cible s'est considérablement élargie ces dernières années ce qui explique la hausse de popularité du Pilates.

Les tâches au quotidien sont plus simples, la posture et les appuis sur les pieds sont plus équilibrés que l'on soit danseur ou non, notre sens de la gravité, notre posture et notre équilibre sur nos pieds est totalement différent avec le temps ».

Lindsay G Merrithew

Aujourd'hui, nous avons dépassé les 50 000 instructeurs certifiés dans le monde.



Lindsay & Moira Merrithew

UN ENGAGEMENT COMPLET UN MESSAGE DES FONDATEURS

Depuis la fondation de Stott Pilates® il y a 29 ans, notre engagement a été de développer des programmes, des produits et des services de haute intégrité qui aident les gens à atteindre leur potentiel. Notre division Éducation développe des cours qui permettent à nos instructeurs de motiver et de stimuler les clients. Notre engagement à maintenir l'excellence de

nos programmes n'est qu'une des raisons pour lesquelles nos professeurs certifiés sont en haute demande à travers le monde. L'intégrité de notre programme, le professionnalisme de nos instructeurs et la variété de choix sont les raisons pour lesquelles des millions de gens à travers le monde confient leur santé corps-esprit à Stott Pilates



POURQUOI CHOISIR LE STOTT PILATES ?

UNE MÉTHODE PLÉBISCITÉE POUR SON EFFICACITÉ

Devenir instructeur de Contrologie certifié Stott Pilates, c'est s'inscrire dans une carrière en plein essor. Nous sommes aujourd'hui 50 000 instructeurs dans le monde. C'est aussi la garantie de

s'assurer une carrière sur le long terme et c'est la certitude de pouvoir accompagner ses élèves grâce une formation scientifique rigoureuse, débouchant sur une parfaite maîtrise de la technique.

UN CORPS D'ENSEIGNANTS FORMATEURS

ULTRA SPÉCIALISÉ

Tous nos formateurs sont des experts reconnus dans leur discipline. Ils ont suivi les trois cycles de formation, réussi leur examen à plus de 90%. Ils ont obligatoirement 5 ans d'ancienneté de travail sur le terrain avant de pouvoir suivre la formation

de formateur d'une durée de 36 mois avant de pouvoir enseigner tout le répertoire aux futurs Instructeurs Stott Pilates.

DÉBOUCHÉS

À l'issue de cette formation, vous pourrez concentrer toute votre énergie pour développer votre clientèle. Vous pourrez aussi prospecter les centres de thalassothérapie, de remise en forme ainsi que les spas... Les débouchés sont de plus en plus nombreux, les Français deviennent de véritables amateurs des méthodes de mouvements

précis et tout en douceur. Le bien-être retiré de cette discipline connaît une croissance exceptionnelle.

UNE VRAIE CARRIÈRE

Réussir sa vie professionnelle est un enjeu majeur et essentiel pour son propre épanouissement. Concrétiser ses rêves et le genre de vie que vous souhaitez vivre est possible avec une carrière en contrologie. Ce métier nous apporte la satisfaction de s'intéresser et de s'occuper des autres ; on se sent utile et on concourt au bien-être de notre société. Cet objectif formation est crucial si vous voulez obtenir ce changement au niveau de votre carrière.

Votre carrière va vous apporter de nombreux avantages

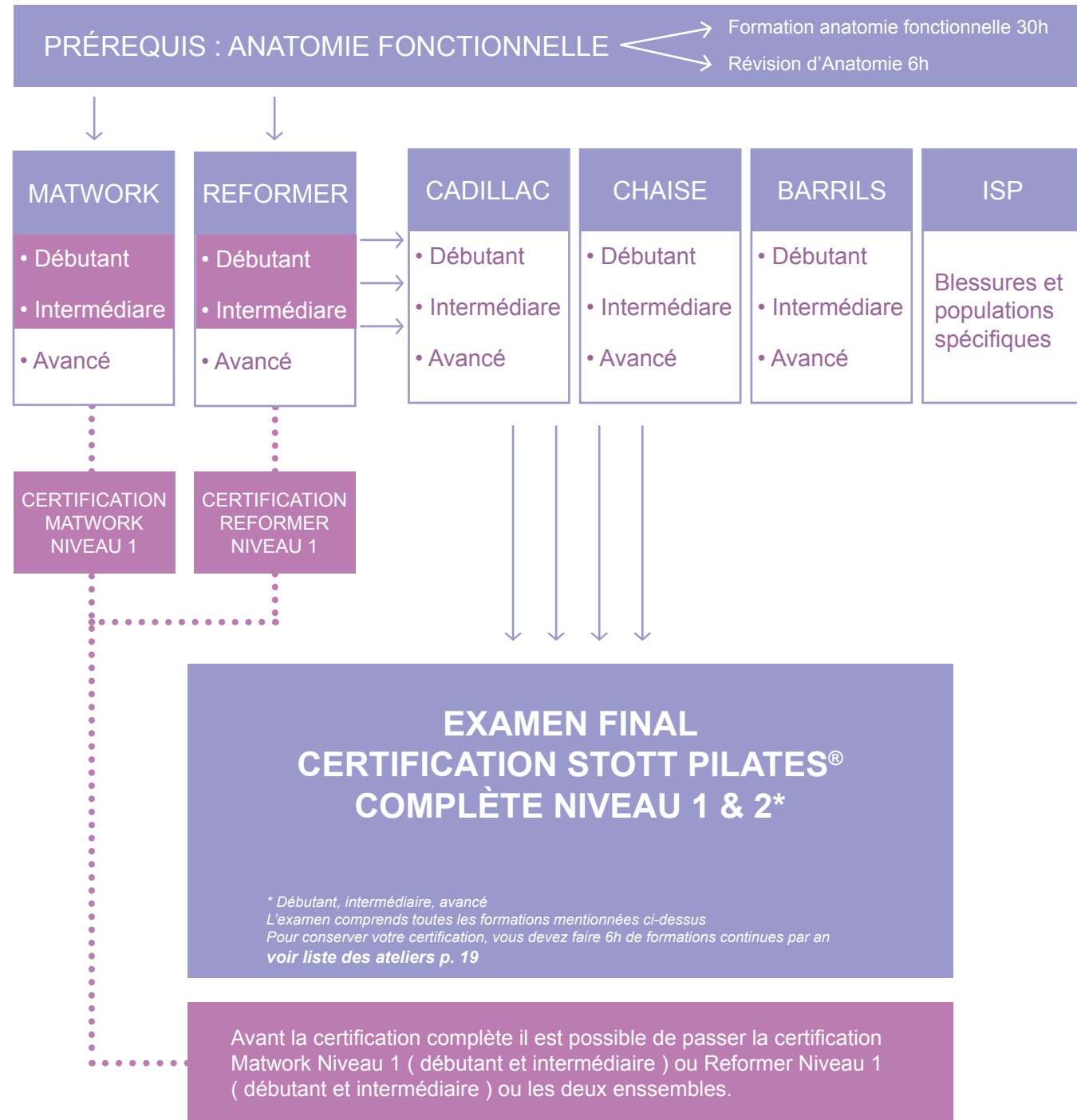
Avec le titre d'Instructeur Stott Pilates en poche, vous allez pouvoir transmettre votre savoir et agir

sur la prévention. Agir en utilisant des protocoles de mouvements alliés à la respiration qui stimulent la capacité du corps à retrouver les courbures naturelles de la colonne vertébrale. L'instructeur Stott Pilates ne fait pas de diagnostic médical, il met en place un bilan de santé en tenant compte des habitudes du client, de ses antécédents médicaux et de son style de vie...

Le point essentiel de cette formation et d'établir avec vos futurs clients un programme personnalisé d'hygiène vitale associée à une cure régénérative et un ensemble de mesures appropriées sur les facteurs de risque de la personne.



LES PROGRAMMES



L'EXAMEN

L'examen comprend deux parties : un examen écrit et un examen pratique.

Examen de certification

1. Examen écrit de 2h, comprenant un QCM de 100 questions relatives au programme dans sa globalité, c'est à dire anatomie fonctionnelle et Matwork débutant & intermédiaire OU Reformer débutant & intermédiaire OU Matwork, Reformer, Cadillac, Chaise, Barrils Niveau 1&2.
2. Examen pratique :
1h pour le Matwork seul, 1h pour le Reformer seul, 1h30 pour le Matwork & le Reformer et 2h pour l'examen complet

Les modalités de notation

Notation de l'examen Pratique :

1. Analyse posturale : noté de 6 à 10
2. Conclusion de l'analyse posturale et prise en

- compte de l'historique du client : noté de 6 à 10
3. Compréhension et explication des 5 principes de base du Stott Pilates : noté de 6 à 10
4. Compétence de programmation : noté de 6 à 10
5. Capacité à donner des consignes au client afin de bien lui expliquer le pourquoi du choix du programme
6. Capacité à corriger le client afin qu'il exécute le mieux possible les exercices : noté de 6 à 10
7. Capacité à apporter des modifications au client lorsque c'est nécessaire : noté de 6 à 10
8. Connaissance du contenu, les exercices, les niveaux, l'anatomie fonctionnelle, rédaction des TP : noté de 6 à 10
9. Compétence d'enseignement : noté de 6 à 10
10. Rythme et prise de parole en public et présentation du mémoire : noté de 6 à 10

La note maximale globale est de 100, en dessous de 75, le candidat devra représenter soit l'écrit ou la pratique.

Les dates clefs

- 1925 : Ouverture de l'école de contrologie à New York
1988 : Ouverture de l'école Stott Pilates à Toronto
2009 : Ouverture du centre international de formation et de certification STOTT PILATES à Paris



[IMP] FORMATION MAT PLUS INTENSIF

Ce cours de formation vise les élèves travaillant déjà dans le domaine du conditionnement physique ou du mouvement, ainsi que ceux dont le travail ou les horaires ne leur permettent pas de consacrer le temps nécessaire à notre programme de formation intensif.

D'une durée de 3 ou 4 fins-de-semaine ou de 8 jours. Cette formation vous permettra de planifier et de guider, que ce soit en séances individuelle ou en groupe, le niveau 1 Essentiel et Intermédiaire STOTT PILATES® répertoire au sol pour un large éventail de clients.

Plan du cours :

- Les 5 Principes de base de STOTT PILATES®
- Niveaux Essentiel, Intermédiaire et les entraînements « Power »
- Les variations de Flex-Band, Fitness Circle, petit ballon, d'Arc Barrel et Spine Supporter
- Compétences en communication et en observation
- Stimulations verbales et utilisation d'images pour améliorer la performance et la motivation des clients
- Aspects théoriques et pratiques de l'analyse posturale
- 63 exercices et adaptations pour chaque type de corps et conditions posturales
- Comment incorporer l'équipement de résistance pour offrir un support et une intensité à l'exercice

- Progression d'exercices afin de rendre le programme optimal
- Composition d'un programme pour une personne ou un groupe

Critères de la certification :

- 40 heures d'instruction et d'enseignement supervisées
- Minimum de 10 heures d'observation
- Minimum de 30 heures de révision physique
- Minimum de 15 heures d'enseignement pratique
- Totale : 95 heures

Matériel de cours obligatoire :

L'ouvrage Matworks Support Materials IMP, est obligatoire pour les cours IR et CMR. Il ne faut donc l'acheter qu'une seule fois

Prise en charge :

La formation peut être prise en charge par un organisme financier*.

Crédits de formation (C.E.C.) : 4.0

*Caroline Berger de Fémynie est un centre de formation agréé dont le numéro de **déclaration d'activité** est le **11754827675** et dont l'identifiant DataDoc est le **0035101**.

[IR] FORMATION INTENSIVE REFORMER

Ce cours de formation vise les élèves travaillant déjà dans le domaine du conditionnement physique ou du mouvement, ainsi que ceux dont le travail ou les horaires ne leur permettent pas de consacrer le temps nécessaire à notre programme compréhensif.

D'une durée de 4 fins de semaine ou de 10 jours. Une formation qui vous permettra de planifier et de guider en individuel ou en groupe le niveau 1 Essentiel et intermédiaire STOTT PILATES® Reformer pour un large éventail de clients. Vous quittez cette formation avec une base solide et les qualités requises pour développer un Programme motivant et efficace avec le Reformer de STOTT PILATES®.

Plan du cours :

- Les 5 Principes de base de STOTT PILATES®
- Niveaux Essentiel, Intermédiaire et les entraînements « Power »
- Utilisation efficace du Reformer pour améliorer la stabilité et la force du tronc, la tonicité des bras et des jambes, la stabilité des articulations, la flexibilité, l'équilibre et la coordination
- Compétences en communication et en observation
- Stimulations verbales et l'utilisation d'images pour améliorer la performance et la motivation des clients
- Aspects théoriques et pratiques de l'analyse posturale
- 139 exercices et adaptations pour chaque type

de corps et conditions posturales

- Comment incorporer l'équipement de résistance pour offrir un support et une intensité à l'exercice
- Progression d'exercices afin de rendre le programme optimal
- Composition de l'entraînement pour le privé et le groupe

Critères de la certification :

- 50 heures d'instruction et d'enseignement supervisées
- Minimum de 10 heures d'observation
- Minimum de 30 heures de révision physique
- Minimum de 15 heures d'enseignement Pratique
- Total :125 heures

Materiel de cours obligatoire :

L'ouvrage Matworks Support Materials IMP, est obligatoire pour les cours IR et CMR. Il ne faut donc l'acheter qu'une seule fois

Prise en charge :

La formation peut être prise en charge par un organisme financier*.

Crédits de formation (C.E.C.) : 5.0

*Caroline Berger de Fémynie est un centre de formation agréé dont le numéro de **déclaration d'activité** est le **11754827675** et dont l'identifiant DataDoc est le **0035101**.

[ICAD] FORMATION CADILLAC INTENSIF

Une formation qui vous permettra d'ajouter à vos cours STOTT PILATES® en individuel ou en groupe le répertoire niveau 1 essentiel et intermédiaire de STOTT PILATES® sur Cadillac. Ces 125 exercices supplémentaires sur Cadillac s'ajoutent à vos connaissances IMP et IR.

Ce que vous y apprendrez :

- Une variété d'exercices pratiqués sur le « Cadillac » au travers du répertoire complet essentiel et intermédiaire
- Prendre connaissance du « Cadillac » en tant qu'outil afin de créer un entraînement complet complémentaire aux routines du Matwork et du reste du matériel.
- Observer et expérimenter une variété d'exercices sur le Cadillac et ses caractéristiques tel le « Roll Down Bar », « Push – Thru Bar », ressorts Bras et Jambes

- Les objectifs de chaque exercice, la biomécanique et l'alignement, ainsi que la correction et une sécurité efficace.
- Comment appliquer les 5 principes de base de STOTT PILATES® à une variété d'exercices ainsi qu'à leurs modifications.
- Se familiariser aux lignes directrices et aux applications d'équipement pour une variété de clients

Critères de la certification :

- 25 heures d'instruction et d'enseignement supervisé
- Minimum de 10 heures d'observation
- Minimum de 15 heures de révision physique
- Minimum de 10 heures d'enseignement Pratique
- Total : 60 heures

Crédits de formation (C.E.C.) : 2.5

[ICHR] FORMATION CHAISE DE STABILITÉ INTENSIF

Une formation qui vous permettra d'ajouter à vos cours STOTT PILATES® en individuel ou en groupe le répertoire niveau 1 essentiel et intermédiaire de STOTT PILATES® sur Chaise. Ces exercices supplémentaires sur Chaise s'ajoutent à vos connaissances IMP et IR.

Ce que vous y apprendrez :

- Des exercices fonctionnels pour développer la force centrale contre la résistance du ressort dans une variété de postures tel que debout, assis et latéral
- Les 5 principes de base STOTT PILATES® et comment ils s'adressent au répertoire Essentiel et Intermédiaire sur la chaise de stabilité.
- Une variété d'exercices pratiqués sur la Chaise

de stabilité au travers du répertoire Essentiel et Intermédiaire

- Acquérir une meilleure connaissance des buts du mouvement de sa réalisation et de l'activation musculaire
- Comment améliorer la stabilité du tronc, accroître la force périphérique pour maximiser la mobilité avec l'aide de l'équipement
- Comment l'option de la pédale double transforme un exercice en défiant la force et la stabilité bilatérale, unilatérale et réciproque.
- Indices et corrections pour l'optimisation de la sécurité

Critères de la certification :



- 15 heures d'instruction et d'enseignement supervisé
- Minimum de 5 heures d'observation
- Minimum de 10 heures de révision physique

- Minimum de 10 heures d'enseignement Pratique
- Total : 40 heures

Crédits de formation (C.E.C.) : 1.5

[IBRL] BARRILS INTENSIVE

Un enseignement qui vous permettra de planifier et de guider en séance individuel ou en groupe le répertoire Essentiel et Intermédiaire (Niveau 1) STOTT PILATES® sur les divers barils (« Arc Barrel », « Ladder Barrel », « Spine Corrector ») pour un large éventail de clients basé sur votre connaissance du marché et votre apprentissage du IMP ou IR.

Ce que vous y apprendrez :

- Comment appliquer les 5 principes de base STOTT PILATES® sur les Barils
- Répertoire Essentiel et Intermédiaire (Niveau 1) sur les Barils
- Comprendre l'essence du mouvement et le but des exercices
- Comment incorporer les Barils pour offrir un support et une intensité à l'exercice pour différents

types de corps et de conditions physiques

- Comment supporter la colonne vertébrale lors d'une flexion, flexion latérale et d'une extension
- Développer une communication efficace ainsi que de bonnes qualités d'observation en utilisant des exemples et des images pour optimiser la motivation du client

Critères de la certification :

- 10 heures d'instruction et d'enseignement supervisé
- Minimum de 5 heures d'observation
- Minimum de 10 heures de révision physique
- Minimum de 5 heures d'enseignement Pratique
- Total : 30 heures

Crédits de formation (C.E.C.) : 1.0



[AM] FORMATION MATWORK AVANCÉ

Ce cours de formation est une progression du Matwork vers le niveau plus avancé, offrant de nouvelles options et défis sur le tapis pour des clients en très bonne forme.

Effectuée dans une journée, ces exercices nécessitent un haut degré de force, l'équilibre et la coordination.

Le cours comprend également:

- Une partie sur l'amorce du mouvement musculaire et une autre sur la façon de concevoir une série d'exercices du niveau avancé

• De multiples variations d'exercices pour ajouter de l'intérêt et de l'intensité

- 13 exercices

Conditions préalables : IMP

Durée : 6 heures, une journée

Crédits de formation (C.E.C.) : 0.6

[AR] FORMATION REFORMER AVANCÉ

Apprenez à utiliser les différents composants et accessoires du Reformer pour intensifier le répertoire et fournir un entraînement stimulant pour les athlètes, des danseurs, et des clients en très grande forme.

Effectuée en 3 jours, ce cours de formation avancé enseigne des exercices dans le répertoire qui exigent une plus grande force, la stabilité et la flexibilité.

Le cours de formation comprend également:

• Une partie sur l'amorce du mouvement musculaire et une autre sur la façon de concevoir une série d'exercices de niveau avancé

- De multiples variations d'exercices pour ajouter de l'intérêt et de l'intensité

- 70 exercices

Conditions préalable : IR

Durée : 18 heures de cours sur 3 jours

Crédits de formations (C.E.C.) : 1.8

[ACCB] FORMATION CADILLAC, CHAISE & BARILS AVANCÉ

Le cours de formation ACCB a été structuré en trois modules distincts pour vous permettre de choisir quel élément à prendre, et quand (ils seront probablement prévus consécutivement). L'achèvement des trois modules ci-dessous est nécessaire pour être admissible à la certification. Vous apprendrez des exercices avancés qui, en faisant appel à tous les équipements de STOTT PILATES®, solliciteront le corps sur différents plans de mouvement.

Le cours comprend également:

- Une partie sur l'amorce du mouvement musculaire et une autre sur la façon de concevoir une série d'exercices de niveau avancé
- De multiples variations d'exercices pour ajouter de l'intérêt et de l'intensité
- 59 exercices

Conditions préalable : ICCB

[ACAD] FORMATION CADILLAC AVANCÉ

Un cours de formation de 6 heures, effectué dans une journée, qui vous prépare à enseigner les 28 exercices avancés de Cadillac, ainsi que les modifications pour le client en très bonne forme.

Crédits de formation (C.E.C.) : 0.6

[ACHR] FORMATION CHAISE AVANCÉ

Un cours de formation de 3 heures effectué dans une demi-journée, qui vous prépare à enseigner les 14 exercices avancés de la chaise de stabilité, ainsi que les modifications pour le client en très bonne forme.

Crédits de formation (C.E.C.) : 0.3

[ABRL] BARILS AVANCÉ

Un cours de formation de 3 heures effectué dans une demi-journée, qui vous prépare à enseigner les 14 exercices avancés en utilisant le Ladder Barrel, le Spine Corrector et l'Arc Barrel, ainsi que les modifications pour le client en très bonne forme.

Crédits de formation (C.E.C.) : 0.3



[ISP] LA FORMATION BLESSURES ET POPULATIONS SPÉCIFIQUES

Apprenez lors de cette formation STOTT PILATES® à personnaliser des séances d'entraînement pour corriger les faiblesses, et les problèmes posturaux, et à prendre en compte les problèmes de santé ou de blessures.

Les sujets abordés dans cette formation :

- Approches de la réhabilitation d'un système musculo-squelettique blessé
- Anatomie et biomécanique, des dysfonctionnements et des pathologies. Modifications des exercices pour les régions: lombo-pelvienne, cervicale, épaule, coude, poignet, hanche, genou, cheville et pied
- Pré-natal et Post-natal
- Fibromyalgie etc...
- Modification appropriée des exercices Matwork, Reformer, Cadillac, Chaise de stabilité et de Barrel.

Conditions préalables : IMP ou IR
Durée : 24 heures d'instruction, menée sur une période de 4 à 6 jours
Crédits de formation (C.E.C.) : 2.4

Les protocoles :

1. Réduire le problème initial
2. Réduire la douleur et l'inflammation associée
3. Promouvoir la guérison
4. maintenir ou restaurer l'amplitude, la force, l'équilibre musculaire et la proprioception

C'est ici que nous intervenons :

AIDER NOTRE CLIENT À RETROUVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE APPROPRIÉE ET NORMALE ;

FORMATION CONTINUE : LES WORKSHOPS

Pour conserver votre certification, vous devez faire 6h de formations continues par an, soit 3 workshop de 2h. Ces heures peuvent être faites soit en privé, soit en groupe.

Crédits de formation pour les workshops (C.E.C.) : 0.2

Voici la liste de différents workshops disponibles :

• MATWORK

INTRO TO ESSENTIAL MATWORK

Introduction Matwork débutant

INTENSIFYING ESSENTIAL MATWORK

Matwork débutant intensif

FULL INTERMEDIATE MATWORK WORKOUT

Matwork intermédiaire

FULL ADVANCED MATWORK WORKOUT

Matwork avancé

THE SECRET TO TONED ARMS, BUNS & THIGHS

Les secrets pour des bras et des cuisses et des fesses musclés

MATWORK INTERVAL TRAINING, LEVEL 1

Entraînement Matwork débutant

MATWORK INTERVAL TRAINING, LEVEL 2

Entraînement Matwork intermédiaire

MATWORK STRENGTH & MOBILITY

Matwork renforcement et mobilité

CONDITIONING TOWEL WORKOUT

Entraînement avec la serviette

ATHLETIC CONDITIONING ON THE MAT

Entraînement niveau athlète

BODYWEIGHT TRAINING

Entraînement avec des poids

MATWORK FLOW CONDITIONING SEQUENCE WORKOUT

Entraînement accés sur la fluidité du mouvement

MATWORK FLOW WITH WEIGHTS

Entraînement accés sur la fluidité du mouvement avec des poids

MATWORK FLOW CONDITIONING SEQUENCE WORKOUT & MATWORK FLOW WITH WEIGHTS

Entraînement accés sur la fluidité du mouvement, avec et sans poids

MATWORK FLOW WITH ANKLE TUBING

Entraînement accès sur la fluidité du mouvement avec les élastiques pour chevilles

FITNESS CIRCLE® CHALLENGE

Le challenge avec le fitness cercle

FITNESS CIRCLE® FLOW

Entraînement accès sur la fluidité du mouvement avec le fitness cercle

POWER PACED FITNESS CIRCLE®

Rythme et puissance avec le fitness cercle

PRECISION & CONTROL WITH THE FITNESS CIRCLE®

Contrôle et précision avec le fitness cercle

ATHLETIC CONDITIONING WITH FITNESS CIRCLE®

Conditionnement athlétique avec le fitness cercle

SCULPT & TONE

Sculpture et renforcement

TOTAL BODY SCULPTING

Sculpture de tout le corps

ULTIMATE BODY SCULPTING

Sculpture ultime du corps

INTENSE SCULPTING CHALLENGE

Challenge et sculpture intense

MAT-PLUS™

ROTATIONAL DISKS ON THE MAT

Disque rotateur

CORE BALANCE, STABILITY BALL LEVEL 1

Équilibre du centre, ballon de stabilité niveau 1

DYNAMIC BALANCE, STABILITY BALL LEVEL 2

Dynamique du centre, ballon de stabilité niveau 2

3D BALANCE, STABILITY BALL LEVEL 3

Équilibre en 3D, ballon de stabilité niveau 3

SUPERIOR BALANCE, STABILITY BALL LEVEL 4

Équilibre supérieur, ballon de stabilité niveau 4

STABILITY BALL™ CHALLENGE, STABILITY BALL LEVEL 5

Le challenge avec le ballon de stabilité niveau 5

ESSENTIAL PILATES ON THE BOSU®

Pilates sur le BOSU® débutant

INTERMEDIATE PILATES ON THE BOSU®

Pilates sur le BOSU® intermédiaire

MINI STABILITY BALL™ WORKOUT

Petit ballon de stabilité

FOAM ROLLER™, LEVEL 1

Rouleau niveau débutant

FOAM ROLLER™ CHALLENGE, LEVEL 2

Rouleau niveau intermédiaire

FOAM ROLLER™ PLUS, LEVELS 1 & 2

Rouleau niveau débutant et intermédiaire

MINI FOAM ROLLER™ FLOW

Fluidité avec le mini rouleau

TONING BALL™ WORKSHOP

Entraînement avec les balles lestées

TOTAL BODY TONING

Renforcement de tout le corps

PILATES WITH PROPS, LEVEL 1

Pilates niveau débutant avec les accessoires

PILATES WITH PROPS, LEVEL 2

Pilates niveau intermédiaire avec les accessoires

PILATES WITH PROPS, LEVELS 1 & 2

Pilates niveau débutant et intermédiaire avec les accessoires

MATWORK WITH PROPS: STRENGTH & ENDURANCE FOR TEENS

Pilates avec les accessoires, renforcement et endurance pour les ados

ESSENTIAL MATWORK ON STABILITY CUSHIONS™

Matwork débutant avec les coussins de stabilité

ATHLETIC CONDITIONING ON STABILITY CUSHIONS™

Conditionnement athlétique avec les coussins de stabilité

ESSENTIAL MATWORK & ATHLETIC CONDITIONING ON STABILITY CUSHIONS™

Matwork débutant et conditionnement athlétique avec les coussins de stabilité

PILATES WITH THE MEDICINE BALL

Pilates avec les médecine ball

TWIST BALL™ WORKOUT

Entraînement avec le twist ball™

ASSESSMENT & WARM UP FOR FOUNDATIONAL MOVEMENT, PART A

Évaluation et échauffement pour les mouvements de base, partie A

MATWORK PROGRAMMING FOR FOUNDATIONAL MOVEMENT, PART B

Évaluation et échauffement pour les mouvements de base, partie B

ESSENTIAL PILATES ON THE EDGE

Pilates débutant sur la pente

INTERMEDIATE PILATES ON THE EDGE

Pilates intermédiaire sur la pente

ESSENTIAL & INTERMEDIATE PILATES ON THE EDGE

Pilates débutant et intermédiaire sur la pente

ATHLETIC CONDITIONING ON THE EDGE

Conditionnement athlétique sur la pente

PILATES MATWORK FOR MEN

Pilates pour hommes

PILATES MATWORK FOR GOLF, LEVEL 1

Matwork pour golfeurs niveau débutant

PILATES MATWORK FOR GOLF, LEVEL 2

Matwork pour golfeurs niveau intermédiaire

PILATES MATWORK FOR GOLF, LEVELS 1 & 2

Matwork pour golfeurs niveau débutant et intermédiaire

FOCUS & CONDITIONING FOR GOLF ON THE MAT

Focus et conditionnement pour golfeur sur le mat

FOCUS & CONDITIONING FOR GOLF WITH TONING BALLS™

Focus et conditionnement pour golfeur avec les balles lestées

• REFORMER

REFORMER PROGRAMMING FOR FOUNDATIONAL MOVEMENT, PART C

Évaluation et échauffement pour les mouvements de base, partie C

INTRO TO ESSENTIAL REFORMER

Introduction au reformer débutant

INTENSIFYING ESSENTIAL REFORMER

Réformer débutant intensif

FULL INTERMEDIATE REFORMER WORKOUT

Reformer intermédiaire

FULL ADVANCED REFORMER WORKOUT

Reformer avancé

REFORMER WITH FITNESS CIRCLE®

Reformer avec le fitness cercle

REFORMER & PADDED PLATFORM EXTENDER

Reformer avec la plateforme d'extention

INTERVAL TRAINING ON THE JUMPBOARD OR CARDIO-TRAMP™ REBOUNDER, LEVEL 1

Reformer avec le cardio-tramp™ et le Jumpboard niveau débutant

INTERVAL TRAINING ON THE JUMPBOARD OR CARDIO-TRAMP™ REBOUNDER, LEVEL 2

Reformer avec le cardio-tramp™ et le Jumpboard niveau intermédiaire

JUMPBOARD STRENGTH & CONDITIONING

Jumpboard renforcement et conditionnement

ESSENTIAL REFORMER ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER

Reformer débutant avec le V2 MAX PLUS™

INTERMEDIATE REFORMER ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER

Reformer intermédiaire avec le V2 MAX PLUS™

PROGRAMMING 1 ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER

Programme 1 avec le V2 MAX PLUS™

PROGRAMMING 2 ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER

Programme 2 avec le V2 MAX PLUS™

COMPLETE PROGRAMMING ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER

Programme complet avec le V2 MAX PLUS™

REFORMER & CARDIO-TRAMP™ BARRE WORKOUT

Reformer et cardio-tramp™

REFORMER INTERVALS ON ACCESSORY BOARDS: IDEAL FOR TEENS

Reformer pour adolescents

ATHLETIC CONDITIONING ON THE REFORMER, LEVEL 1

Conditionnement athlétique sur reformer niveau 1

ATHLETIC CONDITIONING ON THE REFORMER, LEVEL 2

Conditionnement athlétique sur reformer niveau 2

ATHLETIC CONDITIONING ON THE REFORMER, LEVELS 1 & 2

Conditionnement athlétique sur reformer niveau 1 & 2

ATHLETIC CONDITIONING ON THE REFORMER, LEVEL 3

Conditionnement athlétique sur reformer niveau 3

ATHLETIC CONDITIONING ON THE REFORMER, LEVEL 4

Conditionnement athlétique sur reformer niveau 4

ATHLETIC CONDITIONING ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER, LEVEL 1

Conditionnement athlétique sur le V2 MAX PLUS™ niveau débutant

ATHLETIC CONDITIONING ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER, LEVEL 2

Conditionnement athlétique sur le V2 MAX PLUS™ niveau intermédiaire

ATHLETIC CONDITIONING ON THE CARDIO-TRAMP™ REBOUNDER

Conditionnement athlétique avec le cardio-tramp™

REFORMER WORKOUT FOR MEN

FOCUS & CONDITIONING FOR GOLF ON THE REFORMER

Focus et conditionnement pour golfeurs sur le reformer

FOCUS & CONDITIONING FOR GOLF ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER

Focus et conditionnement pour golfeurs sur le reformer avec le V2 MAX PLUS™

• BARRILS

STABILITY BARREL™ FLOW: INTERMEDIATE CHALLENGE

Fluité et barrils : challenge intermédiaire

ARC BARREL WORKSHOP

Entraînement avec l'arc barrils

ATHLETIC CONDITIONING ON THE ARC BARREL

Conditionnement athlétique avec l'arc barrils

STABILITY BARREL™: CREATE BALANCE & CONTROL

Stability barrel™ : contrôle et équilibre

• CADILLAC

INTRO TO THE VERTICAL FRAME

Introduction à la tour verticale

VERTICAL FRAME

Tour verticale

INTRO TO ESSENTIAL CADILLAC

Introduction au cadillac débutant

PILATES SPRING WALL™

Pilates avec les ressorts de la tour

• CHAISE

INTRO TO ESSENTIAL STABILITY CHAIR™

Introduction à la chaise débutante

INTERMEDIATE STABILITY CHAIR™ WORKOUT

Chaise intermédiaire

INTRO TO SPLIT-PEDAL STABILITY CHAIR™

Introduction aux pédales séparées de la chaise

ADVANCED STABILITY CHAIR™

Chaise avancée

STABILITY CHAIR™ FLOW WORKOUT

Chaise et fluidité

ATHLETIC CONDITIONING ON THE STABILITY CHAIR™, LEVEL 1

Conditionnement athlétique et chaise niveau 1

ATHLETIC CONDITIONING ON THE STABILITY CHAIR™, LEVEL 2

Conditionnement athlétique et chaise niveau 2

• CIRCUIT TRAINING

INTRO TO CIRCUIT TRAINING

Introduction au cours en circuit

STUDIO CIRCUIT TRAINING

Cours en circuit

• BLESSURES ET POPULATIONS SPÉCIFIQUES

ULTIMATE BACK CARE

Soin du dos ultime

PRENATAL PILATES ON THE MAT

Prénatal sur tapis

PRENATAL MATWORK WITH STABILITY BALL™ & FLEX-BAND®

Prénatal avec ballon de stabilité et flex band

PRENATAL PILATES ON THE EDGE

Prénatal avec la pente

PRENATAL PILATES ON THE REFORMER

Prénatal sur reformer

PRENATAL PILATES ON THE SPLIT-PEDAL STABILITY CHAIR™

Prénatal avec la chaise de stabilité

PRENATAL PILATES ON THE CADILLAC

Prénatal sur le cadillac

PRENATAL PILATES ON THE V2 MAX PLUS™ REFORMER

Prénatal avec le V2 MAX PLUS™

POST-NATAL PILATES

Postnatal

ARMCHAIR PILATES™ PLUS

Pilates sur chaise sénior

DYNAMIC ARMCHAIR™ PILATES

Pilates dynamique sur chaise sénior

ARMCHAIR PILATES™ WITH HANDWEIGHTS

Pilates sur chaise avec poids sénior

REFORMER FOR THE OLDER ADULT

Reformer pour sénior

STABILITY CHAIR™ FOR THE OLDER ADULT

Chaise pour sénior

ANATOMY REVIEW

Révision d'anatomie

STABILIZATION PRINCIPLES

Les principes de la stabilisation

POSTURAL ANALYSIS REVIEW

Révision d'analyse posturale

POSTURAL THEORY & APPLICATION TO PILATES EXERCISES

Analyse posturale appliquée aux exercices de pilates

THE SHOULDER GIRDLE: MATWORK FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions de l'épaule avec le matwork

THE SHOULDER GIRDLE: REFORMER PROGRAMMING FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions de l'épaule avec le reformer

THE SHOULDER GIRDLE: EQUIPMENT PROGRAMMING FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions de l'épaule avec les équipements

LUMBO-PELVIC REGION: MATWORK FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions de la région lombo-pelvienne avec le matwork

LUMBO-PELVIC REGION: REFORMER PROGRAMMING FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions de la région lombo-pelvienne avec le Reformer

LUMBO-PELVIC REGION: EQUIPMENT PROGRAMMING FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions de la région lombo-pelvienne avec les équipements

OPTIMIZATION OF THE LUMBO-PELVIC REGION, PARTS A+B

Optimisation de la région lombo-pelvienne parties A & B

THE KNEE: MATWORK FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions du genou avec le matwork

THE KNEE: REFORMER PROGRAMMING FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions du genou avec le reformer

THE KNEE: EQUIPMENT PROGRAMMING FOR STABILITY & FUNCTION

Stabilité et fonctions du genou avec les équipements

MATWORK FOR BREAST CANCER REHAB

Matwork et cancer du sein

EQUIPMENT PROGRAMMING FOR BREAST CANCER REHAB

Programmation avec équipement dans le cadre d'un cancer du sein

FLEXION-FREE WORKSHOP

Entraînement sans flexions

ESSENTIAL MATWORK WITH A FASCIAL FOCUS

Matwork débutant accès sur les fascias

• PROGRAMMATION

CUEING & MODIFICATIONS ON THE REFORMER FOR A CLIENT WITH POSTURAL ISSUES

Conseils et modifications sur le reformer pour les clients ayant des problèmes de posture

INTERMEDIATE MATWORK: FUNCTIONAL ANATOMY, CUEING & CORRECTING

Matwork intermédiaire, anatomie, conseils et corrections

INTERMEDIATE REFORMER: FUNCTIONAL ANATOMY, CUEING & CORRECTING

Reformer intermédiaire, anatomie, conseils et corrections

INTERMEDIATE STABILITY CHAIR™: FUNCTIONAL ANATOMY, CUEING & CORRECTING

Chaise intermédiaire, anatomie, conseils et corrections

GROUP MATWORK CLASSES: TEACHING SKILLS & PROGRAMMING CHOICES

Cours en groupe matwork et programmation

GROUP REFORMER CLASSES: TEACHING SKILLS & PROGRAMMING CHOICES

Cours en groupe reformer et programmation

GROUP STABILITY CHAIR™ CLASSES: TEACHING SKILLS & PROGRAMMING CHOICES

Cours en groupe chaise et programmation

PERSONAL TRAINING MATWORK: TEACHING SKILLS & PROGRAMMING CHOICES

Coaching en matwork

PERSONAL TRAINING REFORMER: TEACHING SKILLS & PROGRAMMING CHOICES

Coaching en reformer

TEACHING MATWORK TO FIRST-TIMERS

Première session de matwork

TEACHING REFORMER TO FIRST-TIMERS

Première session de reformer

• PRÉPARATION DES EXAMENS

EXAM PREPARATION: GENERAL OVERVIEW

Révision générale

EXAM PREPARATION: MATWORK

Préparation à l'examen matwork

EXAM PREPARATION: REFORMER

Préparation à l'examen reformer

EXAM PREPARATION: CADILLAC, CHAIR & BARRELS

Préparation à l'examen complet

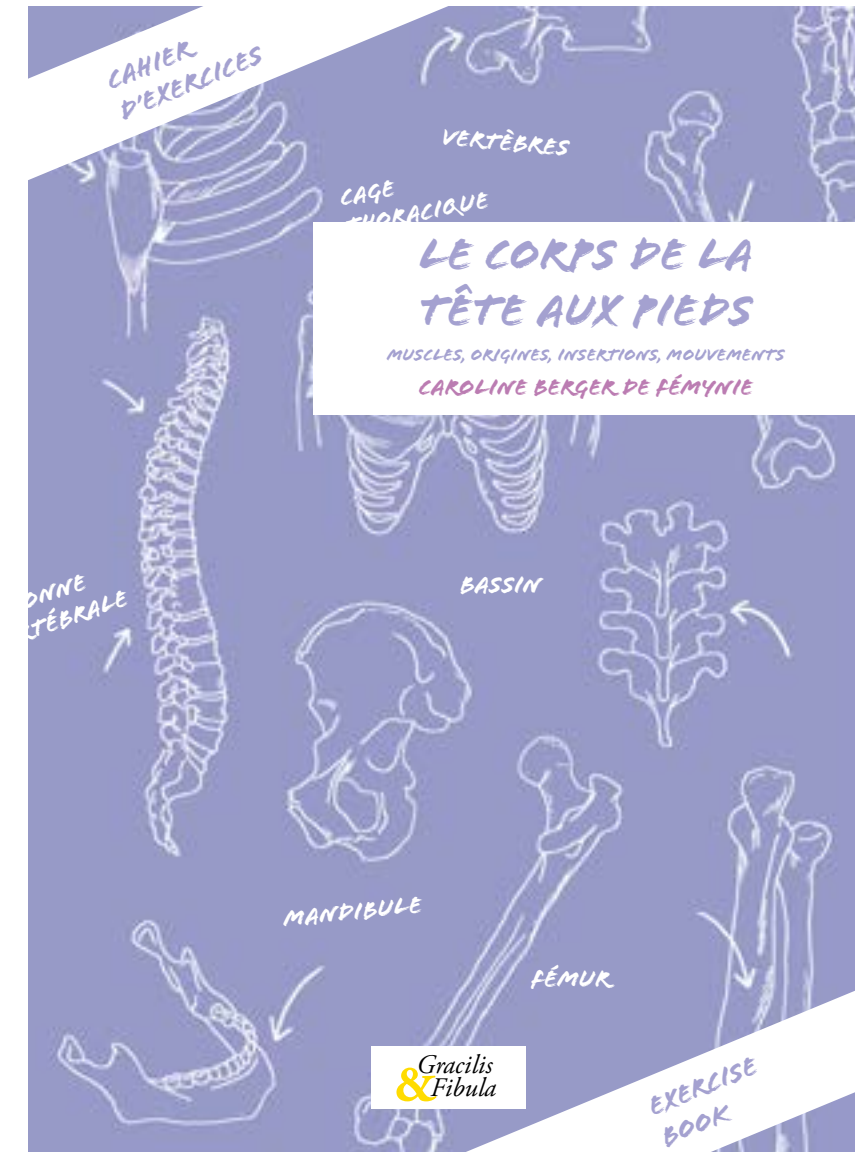
CAROLINE ZRIBA BERGER DE FÉMYNIE

a commencé à pratiquer la méthode STOTT PILATES®, en 2006 lors d'un voyage en Australie. Ce fut une découverte et un changement total de direction. Après l'obtention du diplôme de l'École Nationale des Mines de Paris en Management associatif et son diplôme de Monnaie Finance de Paris I Panthéon Sorbonne, elle poursuit une carrière en danse et chorégraphie contemporaine.

Puis, désireuse d'aborder la danse et le mouvement d'une autre façon, afin de répondre au mieux à chacun de ses élèves et danseurs, elle se forma à la méthode STOTT PILATES de la compagnie MERRITHEW et aux méthodes GYROTONIC® & GYROKINESIS®.

Instructeur puis formatrice dans ces deux méthodes, elle ouvre le STUDIO BIOPILATES PARIS, premier centre d'entraînement et de reprogrammation posturale en STOTT PILATES.

Sa rencontre avec la physiothérapeute australienne Lisa Howell, spécialiste des blessures des danseurs et de leurs reprogrammations, à Dublin en 2014 fut déterminante. Caroline se fixa de nouveaux objectifs, devenir étiope.



*« En 10 séances, vous sentez la différence
En 20 séances, vous verrez la différence
En 30 séances, vous aurez un nouveau corps »*

Joseph Pilates

*Studio Biopilates
1 rue Boyer 75020 Paris*