



# Formation à l'enseignement du Pilates sur tapis

---

## Module 0 – Pilates Matwork Fondamental

- **Durée** : 3 ateliers de 9 heures chacun (27 heures au total).
- **Dates** :
- **Tarifs** : 850€

**Le Module 0 est un module de préformation conçu pour initier le candidat à la pratique des exercices de niveau débutant (sans matériel) et fournir une première et solide base de connaissance de la méthode Pilates. Le module 0 est requis pour accéder au Module 1, dans lequel sont abordées les techniques d'enseignement.**

Ce module est adapté aussi aux pratiquants qui désirent améliorer leur connaissances et leur pratique de la technique Pilates Corespit®.

Note : ce module doit être complété par le Module 1 – Pilates Matwork Base pour donner accès à l'enseignement des cours débutants de Pilates.

Formation à l'enseignement du Pilates sur tapis .....	1
Lieu de formation .....	2
Prérequis .....	2
Stagiaires en situation de handicap .....	2
Objectifs pédagogiques .....	3
Accessibilité et délais d'accès .....	3
Contacts .....	4
Equipe de formation .....	4
Modalités d'évaluation .....	5
Qualité et indicateurs de résultats .....	6
Contenus du Module 0 – Matwork Fondamental .....	7
Programme des journées de formation : .....	11
Examen d'évaluation .....	20

Matériel fourni : .....	20
Lectures conseillées: .....	20

## Lieu de formation

- En présentiel dans notre centre de formation.
- La formation aura lieu auprès du **Centre Pilates Corespit**, Salle Anjaliom, 144 Bd de la Villette, Paris 75019.
  - Transports : Métro Colonel Fabien, Jaurès, Louis Blanc, Lignes 2, 5, 7 et 7 bis. Bus 48, 75, 26.
  - La salle n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite (2<sup>ème</sup> étage sans ascenseur).
  - Repas: de nombreuses solutions de restaurations sont disponibles dans le quartier à côté des lieux de formation.
  - Hébergement : le quartier offre un riche éventail d'hôtels et locations de courte durée pour la participation aux stages de formation.
  - **Tout le matériel de pratique nécessaire pendant les weekends de formation est disponible auprès du centre.**

## Prérequis

- Une connaissance de base (niveau débutant) de la Méthode Pilates est conseillée mais pas indispensable pour accéder au **Module 0**.
- Les modules étant progressifs, il est nécessaire d'avoir suivi le module précédent pour pouvoir s'inscrire aux modules 1,2, 3, 4 et 5.
- La formation est accessible à tout public majeur.
- Un **certificat médical d'aptitude à la pratique sportive** est exigé.

## Stagiaires en situation de handicap

- **Notre organisme est en mesure d'accueillir les personnes en situation de handicap physique après étude du dossier.** Vous pouvez contacter le référent handicap via l'adresse [contact@yoga.paris](mailto:contact@yoga.paris) qui sera en mesure de vous conseiller et au besoin vous transmettre les coordonnées de nos partenaires.
- La formation n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap psychique, mental ou cognitif.

## Objectifs pédagogiques

A la fin du parcours de formation, le stagiaire doit en capacité de :

- exécuter correctement 5 mobilisations/stabilisations corporelles de préparation et 5 exercices de base de la méthode Pilates;
- décrire de manière détaillée la théorie de la méthode et ses principes ;
- connaître de manière générale l'anatomie du corps : squelette, muscles et articulations;
- décrire de manière générale l'histoire de la méthode Pilates et la biographie de J. H. Pilates.

## Accessibilité et délais d'accès

### Procès d'inscription pour les stagiaires en auto-financement :

- L'inscription se fait en ligne sur le site <https://www.yoga.paris/formation-pilates-paris>, en remplissant en ligne le **formulaire de préinscription**.
- Un membre de l'équipe Corespit prendra contact sous 24 heures avec le candidat pour discuter du projet de formation, définir les détails et répondre à toute question regardant le processus de formation.
- Si sa demande est acceptée, un **dossier** d'inscription est envoyée par courrier électronique au candidat, contenant :
  - la **fiche d'information du candidat**,
  - le **contrat** de formation,
  - les **Conditions Générales de Vente**,
  - le **Programme** de formation,
  - le **règlement intérieur pour les stagiaires en cours de formation**.

Le candidat doit prendre connaissance des documents, les dater, les signer et les retourner par courrier électronique ou voie postale, avec un **certificat d'aptitude à la pratique du sport**, à l'adresse [contact@formation-pilates-paris.fr](mailto:contact@formation-pilates-paris.fr) pour que son inscription soit prise en compte.

Le **règlement d'un acompte de 150€ est demandé pour compléter la demande** (règlement en ligne avec système de paiement sécurisé par CB ou virement bancaire) à l'issue du délai de rétractation.

L'acompte sera déduit de la facture relative au dernier module de la formation décrite sur le devis.

- A compter de la date de signature du contrat /convention, le stagiaire a un délai de 15 jours pour se rétracter (par lettre RAR).

- Chaque module de formation est limité à 15 personnes (minimum 3), la réservation de la place n'est validée qu'à réception de l'acompte. En cas d'annulation anticipée de la formation pour nombre insuffisant de candidats, ceci sera communiqué aux candidats déjà inscrits 30 jours avant le début de la formation par email avec accusé de réception et les acomptes remboursés.
- Le **paiement du solde**, à la charge du stagiaire, est échelonné au fur à mesure du déroulement de l'action de formation, après dispensation des heures de formation, ou en totalité à l'issue de la formation.
- Pour un **règlement en plusieurs fois**, la demande doit être faite avant toute inscription, en adressant une requête à l'adresse email [contact@formation-pilates-paris.fr](mailto:contact@formation-pilates-paris.fr).
- **Les stagiaires qui favorisent d'une prise en charge doivent demander un devis de formation pour leurs démarches auprès de l'organisme collecteur. La demande de devis se fait à travers le formulaire en ligne sur le site <https://www.yoga.paris/formation-pilates-paris>.**
- **Délai d'accès** : Les délais d'accès moyens sont généralement inférieurs à 2 semaines à compter de la date de signature du contrat de formation.

## Contacts

- **Contact administratif :**  
Piccarda di Montereale - [contact@formation-pilates-paris.fr](mailto:contact@formation-pilates-paris.fr)
- **Contact pédagogique :**  
Piccarda di Montereale - [contact@formation-pilates-paris.fr](mailto:contact@formation-pilates-paris.fr)
- **Contact qualité :**  
Piccarda di Montereale - [contact@formation-pilates-paris.fr](mailto:contact@formation-pilates-paris.fr)
- **Contact handicap :**  
Piccarda di Montereale - [contact@formation-pilates-paris.fr](mailto:contact@formation-pilates-paris.fr)

## Equipe de formation

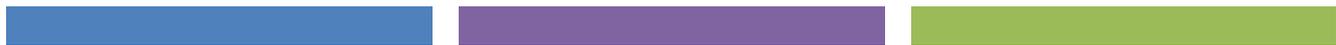
Piccarda di Montereale (Directrice de formation)

Laurent Barillot – Assistant pédagogique

## Modalités d'évaluation

Plusieurs outils seront utilisés pour évaluer les candidats avant, pendant et après la formation :

- **fiche d'auto positionnement en entrée de formation** : un questionnaire servant à évaluer le niveau de méthode Pilates avant la formation est donné le premier jour de formation;
- **tests de connaissance des matières enseignées.**  
20 tests sont proposés tout le long de la formation pour permettre aux candidats de vérifier leur acquis :
  - **5 tests de connaissance théorique de la méthode (test CMC) ;**
  - **5 tests d'histoire de la méthode (test CH);**
  - **5 tests de connaissance pratique des exercices (test MP) ;**
  - **5 test d'anatomie pour le Pilates (test AN).**
- Les notations globales sont faites sur 100 points, une notation étant suffisante à partir de 51 points.
- **Les tests sont accessibles depuis l'espace réservé pour les élèves en formation sur le site à l'adresse : <https://www.yoga.paris/formation-pilates-paris/espace-formation>.** Le **mot de passe** pour accéder à l'espace réservé est fourni avec la confirmation d'inscription.
- **Les tests relatifs à chaque atelier doivent être impérativement exécutés avant l'atelier suivant.**
- **évaluation de l'exécution des exercices Pilates :**  
le formateur et son équipe évaluent les progrès des candidats pendant les ateliers de pratique afin de mieux cibler leurs objectifs et améliorer leur exécution des exercices enseignés. Les notations sont faites sur 5 points, une notation étant suffisante à partir de 3 points. L'évaluation de la pratique prend en examen les différents aspects de l'exécution de l'exercice :
  - Connaissance du déroulement et des actions de l'exercice ;
  - Rythme, vitesse et répétitions
  - Utilisation des principes de respiration
  - Contrôle et maîtrise du centrage
  - Fluidité et précision de l'exercice
  - Utilisation des transitions
- **Fiche d'auto évaluation à la sortie de la formation** : cela permet aux candidats d'évaluer leur acquisition des connaissances théoriques et pratiques.
- **Examen de fin de formation** : un examen consistant en une pratique guidée des



exercices de base + la réalisation de deux tests de connaissances théoriques est réalisé à la fin de la formation pour les candidats désirant obtenir une évaluation finale des acquis de la formation. L'accès à l'examen est ouvert aux élèves ayant reçu une notation suffisante des tests et de l'exécution des exercices. Les résultats sont notés sur 100 points, une notation étant suffisante à partir de 51 points.

- **Certificat de réalisation de la formation, attestant la participation ainsi que le niveau obtenu au module de formation si le candidat a participé à l'examen final avec succès (notation minimum 51/100).**

## Qualité et indicateurs de résultats

Dans un souci d'amélioration et d'évaluation de la qualité de nos formations, nous proposons à nos candidats plusieurs outils d'évaluation du processus de formation :

- **Formulaire de positionnement, auto évaluation à l'entrée de la formation ;**
- **Questionnaires de satisfaction à chaud pendant la formation ;**
- **Questionnaires de satisfaction à chaud en fin de formation ;**
- **Questionnaire de satisfaction à froid après 3 mois.**

En fin de formation, cela nous permet d'établir des indicateurs de résultat que nous partageons avec le public sur notre site :

- **Taux de réussite aux objectifs de la formation ;**
- **Taux de recommandation ;**
- **Taux de rétention des participants complétion.**
  
- **Le taux de réussite de nos examens a été du 100% au cours de l'année 2024.**
- **100% des candidats ont obtenu un certificat de réalisation de la formation en 2024.**

## Contenus du Module 0 – Matwork Fondamental

**Le Module 0 est axé sur l'apprentissage et le perfectionnement des routines de base, ainsi que sur la création d'une base de connaissances théoriques d'anatomie et d'histoire de la méthode Pilates.** Les thématiques suivantes y seront abordées:

- ❖ **Introduction à la méthode Pilates** : qu'est-ce qu'est le Pilates ? Les méthodes d'entraînement psychocorporelles et les particularités de la méthode Pilates.
- ❖ **L'histoire de la méthode Pilates** :
  - **Cadre historique de la naissance de la Contrologie.**
  - **Joseph H. Pilates**, sa vie et sa mission : adolescence et jeunesse, Londres, la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale, la déportation sur l'Île de Man, la fin de la guerre, les Etats-Unis, *Your Health*, les légendes sur Joe Pilates, la diffusion de la Contrologie, la collaboration avec Romana, *Return to Life*, les années '50, les années '60.
  - **L'héritage de Joseph Pilates et la naissance du Pilates contemporain.**
- ❖ **La méthode Pilates « classique » et ses 8 principes** : Concentration, Contrôle, Respiration, Centrage, Précision, Fluidité, Isolement et Routine.
- ❖ **Le Pilates Corespit et ses principes** :
  - **La respiration et le placement de la cage thoracique** :
    - Principes pour une respiration correcte ;
    - Exercices pour le placement de la cage thoracique :
      - Observation du parcours respiratoire ;
      - Observation de la respiration (colonne neutre) ;
      - Observation de la respiration (colonne en flexion) ;
      - Respirer « dans le dos ».
    - Apprendre à diriger la respiration :
      - L'inspiration costale et la respiration diaphragmatique : gonfler le ventre ou gonfler les côtes ?
      - L'inspiration costale latéro-postérieure dans la pratique.
  - **La mobilisation et le placement du bassin** :
    - A quoi sert la position neutre ?
    - Exercices pour le placement du bassin :
      - Bascules du bassin ;
      - Recherche de la position neutre du bassin.
  - **Le placement et la stabilisation de la région scapulaire** :

- Comment mobiliser la ceinture scapulaire ;
  - Exploration des mouvements de la ceinture scapulaire ;
  - Placement neutre de la ceinture scapulaire ;
  - Stabiliser la ceinture scapulaire en position neutre ;
- **Le placement et la stabilisation de la colonne cervicale et de la tête :**
- Principes pour un placement correct de la colonne cervicale et de la tête ;
  - Mobilisation et placement la colonne cervicale et de la tête ;
  - Exercices pour la mobilisation et le placement de la colonne cervicale et de la tête :  
hochement de la tête (flexion cranio-cervicale).
- **L'activation et la stabilisation des muscles profonds du périnée :**
- La technique de décompression abdominale hypopressive :
    - Respiration hypopressive et décompression abdominale ;
    - L'inspiration paradoxale ;
    - Exercices : la décompression abdominale dans la posture du chat et en position neutre du bassin.

❖ **Les bases de l'anatomie du Pilates :**

➤ **Terminologie kynésiologique de base :**

- La position anatomique de base ;
- Terminologie spatiale ;
- Les Plans ;
- Les Axes ;
- Terminologie du mouvement.

➤ **Le système squelettique :**

- Le squelette ;
- **Les articulations :**
  - Les articulations synoviales ;
  - Classification des articulations synoviales ;
  - Les facteurs influant sur le contact dans les articulations synoviales et sur l'amplitude de mouvement qu'elles permettent.
- **Les muscles :**
  - Comment fonctionnent les muscles.
  - Le groupe des muscles abdominaux et le groupe du psoas.
- **La colonne vertébrale :**
  - Structure de la colonne vertébrale
  - Les courbures normales de la colonne
  - Le développement des courbures normales de la colonne
  - Actions et restrictions de la colonne vertébrale.

➤ **Anatomie et mécanique de la respiration :**

- **Le squelette de la respiration :**
  - La cage thoracique ;
  - Les côtes ;
  - Les mouvements des côtes ;
  - La colonne vertébrale et la respiration ;
- **Les muscles de la respiration :**
  - Les muscles inspireurs ;
  - Le diaphragme ;
  - Les muscles inspireurs accessoires ;
  - Les muscles expirateurs.

❖ **Etude pratique de la méthode Pilates sur tapis**

➤ **Pratique d'entraînement :**

- **6 ateliers d'une heure de pratique sur tapis :**
  - **6 séries d'exercices de niveau débutant enseignées selon le schéma démonstration, exécution, correction, points à corriger.**
  - **Correction individuelle et collective assurée par le formateur et ses assistants pédagogiques.**

➤ **Etude détaillée de 4 groupes d'exercices d'échauffement de niveau débutant :**

- **Mobiliser la région thoracique :**
  - Mobiliser la colonne dorsale en flexion ;
  - Mobiliser la colonne dorsale en inclinaison latérale
  - Mobiliser la colonne dorsale en rotation
  - *Cat stretch* (étirement du chat).
- **Mobiliser le bassin et les hanches :**
  - Rotation des hanches ;
  - Genoux vers la poitrine ;
  - Shell Stretch ;
  - Flexion du tronc à jambes croisées.
- **Mobiliser la ceinture scapulaire :**
  - Etirements des bras en position assise ;
  - Ouverture des épaules en *Shell Stretch*.
- **Activer le Centre corporel (*Power House*) :**
  - Activation du Centre dans la posture du chat ;
  - Stabilisation du Centre : glissements des pieds ;
  - Stabilisation du Centre : touchés de pointe.

- **Construction d'une « fiche exercice » pour chaque exercice concernant:**

- ◆ La position de départ ;
- ◆ L'exécution/déroulement de l'exercice ;
- ◆ Le nombre de répétitions ;
- ◆ Les observations ;
- ◆ Les notes pédagogiques.

➤ **Etude détaillée de 5 exercices de niveau débutant :**

- ***Ab Prep* – Préparation Abdominale ;**
- ***The Hundred* – La Centaine ;**
- ***Half Roll Back* – Demi Roulement Arrière ;**
- ***One Leg Circles* – Cercles d'une Jambe ;**
- ***Breast Stroke Prep* - Préparation à la Brasse.**

- **Construction d'une « fiche exercice » pour chaque exercice débutant concernant:**

- ◆ La position de départ ;
- ◆ L'exécution/déroulement de l'exercice ;
- ◆ Le nombre de répétitions ;
- ◆ Les observations ;
- ◆ Les muscles ciblés ;
- ◆ Les Principes dominants ;
- ◆ Les notes pédagogiques.
- ◆ Les phrases clé.
- ◆ Les modifications et adaptations de l'exercice, découpées et analysées pour comprendre le but de l'exercice, les activations musculaires, les actions musculaires et le déroulement de l'exercice.



## Programme des journées de formation :

### Atelier 1 – 1<sup>er</sup> weekend

#### • **Atelier 1 - Samedi 18h-21h**

- **18h00 – 18h30 :**  
**Accueil.** Présentation de la formation: structure pédagogique, thèmes abordé, attentes.
- **18h30 – 19h30 :**  
**Atelier de pratique** – Module 0 – *Cours 1*  
*Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées.*
- **19h30 – 20h00 :**  
**Mini-conférence Théorie de la Méthode 1.** Comprendre: qu'est-ce qu'est le Pilates, le Pilates "classique", le Pilates "Contemporain", le Pilates Corespit  
**Test à réaliser :** Connaissances Histoire CH1
- **20h-20h30:**  
**Mini-conférence Histoire de la Contrologie 1:** cadre historique de la naissance de la Contrologie. Eugène Sandow, François Delsarte et Emile Jacques Dalcroze et leur influence sur la méthode Pilates. Le mythe de la Grèce ancienne.  
**Test à réaliser :** Connaissances Histoire CH2
- **20h30 – 21h00:**  
**Mini-conférence Anatomie pour le Pilates 1.**
  - Le squelette. Apprendre et mémoriser les os principaux du corps.
  - Les articulations :
  - Les articulations synoviales ;
  - Classification des articulations synoviales ;
  - Les facteurs influant sur le contact dans les articulations synoviales et sur l'amplitude de mouvement qu'elles permettent.**Test à réaliser :** Anatomie AN1

• **Atelier 1 - Dimanche 10h-13h et 14h-17h**

• **10h – 11h :**

**Atelier de pratique :** Module 0 - Cours 2

*Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées*

• **11h00 – 11h45:**

**Mini-conférence Anatomie pour le Pilates 2.**

**Terminologie kynésiologique de base :**

- La position anatomique de base ;
- Terminologie spatiale ;
- Les Plans ;
- Les Axes ;
- Terminologie du mouvement.

Test à réaliser : Anatomie AN2

• **11h45 – 12h15 :**

**Mini-conférence Histoire de la Contrologie 2: Biographie de J.H. Pilates**

- Adolescence et première jeunesse ;
- Londres ;
- La première Guerre Mondiale ;
- L'île de Man.

Test à réaliser : Connaissances Histoire CH3

• **12h15 – 12h45 :**

**Mini-conférence - Théorie de la Méthode 2 : les 8 Principes de la Méthode**

**« Classique » :**

- La Concentration ;
- Le Contrôle.

• **12h45 – 13h45 :**

Pause déjeuner.

• **13h45 -14h30 :**

**Mini-conférence Anatomie pour le Pilates 3.**

**Les muscles :**

• **Comment fonctionnent les muscles :**

- ◆ Le muscle est une « machine à tracter » ;
- ◆ La contraction concentrique ;

- ◆ La contraction excentrique ;
- ◆ La contraction isométrique ;

Test à réaliser : Anatomie AN3

• **14h30- 15h30:**

**Mini-conférence - Théorie de la Méthode Pilates Corespit 1 :**

- L'héritage de Joseph Pilates et la technique Corespit® Pilates ;
- Le Pilates « Contemporain » ;
- La méthode Pilates Corespit® .
- **La respiration et le placement de la cage thoracique :**
  - Principes pour une respiration correcte ;
  - Exercices pour le placement de la cage thoracique :
    - Observation du parcours respiratoire ;
    - Observation de la respiration (colonne neutre) ;
    - Observation de la respiration (colonne en flexion) ;
    - Respirer « dans le dos ».
  - Apprendre à diriger la respiration :
    - L'inspiration costale et la respiration diaphragmatique : gonfler le ventre ou gonfler les côtes ?
    - L'inspiration costale latéro-postérieure dans la pratique.

Test à réaliser : Connaissance de la Méthode Pilates Corespit CMC1

• **15h30-16h00**

**Mini-conférence - Anatomie pour le Pilates 4.**

**La colonne vertébrale :**

- Structure de la colonne vertébrale
- Les courbures normales de la colonne
- Le développement des courbures normales de la colonne
- Actions et restrictions de la colonne vertébrale.

Test à réaliser : Anatomie AN4

• **16h00-17h00**

**Etude des exercices débutants : échauffement 1**

**Mobiliser la région thoracique :**

- Mobiliser la colonne dorsale en flexion ;
- Mobiliser la colonne dorsale en inclinaison latérale
- Mobiliser la colonne dorsale en rotation
- *Cat stretch* (étirement du chat).

**Mobiliser le bassin et les hanches:**

- Rotation des hanches ;
- Genoux vers la poitrine ;

- Shell Stretch ;
- Flexion du tronc à jambes croisées.

Test à réaliser : Méthode Pilates – Pratique MP0.1

## Atelier 2 – 2<sup>ème</sup> Weekend

### • **Atelier 2 - Samedi 18h-21h**

- **18h00 – 18h30 :**  
Accueil.
- **18h30 – 19h30 :**  
**Atelier de pratique** – Module 0 – Cours 3  
*Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées.*
- **19h30 – 20h00 :**  
**Mini-conférence Histoire de la Contrologie 3 - Biographie de J.H. Pilates.**
  - La fin de la guerre ;
  - Les Etats-Unis ;
  - *Your Health.***Test à réaliser : Connaissances Histoire CH4**
- **20h00– 21h00:**  
**Mini-conférence - Anatomie pour le Pilates 5.**
  - **Anatomie et mécanique de la respiration :**
    - **Le squelette de la respiration :**
      - La cage thoracique ;
      - Les côtes ;
      - Les mouvements des côtes ;
      - La colonne vertébrale et la respiration ;
    - **Les muscles de la respiration :**
      - Les muscles inspireurs ;
      - Le diaphragme ;
      - Les muscles inspireurs accessoires ;
      - Les muscles expirateurs.**Test à réaliser : Anatomie AN5**

### Atelier 2 - Dimanche 10h-13h et 14h-17h

- **10h – 11h :**  
**Atelier de pratique** : Module 0 - Cours 4

Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées

• **11h00 – 11h30:**

**Mini-conférence Anatomie pour le Pilates 6.**

**Le groupe des muscles abdominaux et le groupe du psoas :**

- Le droit de l'abdomen;
- L'oblique externe ;
- L'oblique interne ;
- Le transverse de l'abdomen ;
- L'iliaque ;
- Le grand psoas ;
- Le petit Psoas.
- Etude anatomique des muscles abdominaux et du psoas :
  - Position du muscle ;
  - Insertions ;
  - Actions ;
  - Stabilisations.

Test à réaliser : Anatomie AN6

• **11h30 – 12h00 :**

**Mini-conférence Histoire de la Contrologie 4: Biographie de J.H. Pilates**

- les légendes sur Joe Pilates;
- la diffusion de la Contrologie;
- la collaboration avec Romana.

Test à réaliser : Connaissances Histoire CH5

• **12h00 – 12h30 :**

**Mini-conférence - Théorie de la Méthode 3 : les 8 Principes de la Méthode**

**« Classique » :**

- La Respiration;
- Le Centrage.

• **12h30 – 13h30 :**

**Etude des exercices débutants : échauffement 2**

**Activer le Centre corporel (Power House):**

- Activation du Centre dans la posture du chat ;
- Stabilisation du Centre : glissements des pieds ;
- Stabilisation du Centre : touchés de pointe.

**Mobiliser la ceinture scapulaire :**

- Etirements des bras en position assise ;
- Ouverture des épaules en *Shell Stretch*.

Test à réaliser : Méthode Pilates – Pratique MP0.2

• **13h30 - 14h30 :**

Pause déjeuner.

• **14h30 - 15h00:**

**Mini-conférence Histoire de la Contrologie 6: Biographie de J.H. Pilates**

Les années '50.

Test à réaliser : Connaissances Histoire CH6

• **15h00 - 16h00:**

**Mini-conférence - Théorie de la Méthode Pilates Corespit 2 :**

○ **L'activation et la stabilisation des muscles profonds du périnée :**

- ◆ La technique de décompression abdominale hypopressive ;
- ◆ La respiration hypopressive et décompression abdominale ;
- ◆ L'inspiration paradoxale ;

- **Exercices** : la décompression abdominale dans la posture du chat et en position neutre du bassin.

Test à réaliser : Connaissance de la Méthode Pilates Corespit CMC2

• **16h00-17h00**

**Mini-conférence - Théorie de la Méthode Pilates Corespit 3 :**

➤ **La mobilisation et le placement du bassin :**

- A quoi sert la position neutre ?
- **Exercices** pour le placement du bassin :
  - Bascules du bassin ;
  - Recherche de la position neutre du bassin.

Test à réaliser : Connaissance de la Méthode Pilates Corespit CMC3

## Atelier 3 – 3<sup>ème</sup> weekend

### Atelier 3 - Samedi 18h-21h

- **18h00 – 18h30 :**  
Accueil.
- **18h30 – 19h30 :**  
**Atelier de pratique** – Module 0 – Cours 5  
*Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées.*
- **19h30 – 20h00 :**  
**Mini-conférence Histoire de la Contrologie 6 - Biographie de J.H. Pilates.**  
Les années '60.  
Test à réaliser : Connaissances Histoire CH5
- **20h00 – 21h00 :**  
**Etude des exercices débutants 1:**  
**Ab Prep (Préparation Abdominale) ;**  
Test à réaliser : Méthode Pilates – Pratique MP0.3
- **Atelier 3 - Dimanche 10h-13h et 14h-17h**
  - **10h00 – 11h00 :**  
**Atelier de pratique** – Module 0 – Cours 6  
*Apprentissage et pratique des préparations, des échauffements et des exercices de niveau débutant en séquences organisées*
  - **11h00 – 12h00 :**  
**Mini-conférence - Théorie de la Méthode 3 : les 8 Principes de la Méthode « Classique » :**
    - La Précision;
    - La Fluidité ;
    - L'Isolement ;
    - La Routine.
  - **12h00 – 13h00 :**  
**Etude des exercices débutants 2 :**

- ***The Hundred (La Centaine)*** ;
- ***Half Roll Back (Demi Roulement Arrière)*** ;
- Test à réaliser : Méthode Pilates – Pratique MP0.4
  
- **13h00 – 14h00 :**  
Pause déjeuner.
  
- **14h00 – 15h00 :**  
**Etude des exercices débutants 3:**  
***One Leg Circles (Cercles d'une Jambe)*** ;  
***Breast Stroke Prep (Préparation à la Brasse)*** ;  
Test à réaliser : Méthode Pilates – Pratique MP0.5
  
- **15h00 – 16h00 :**  
**Mini-conférence - Théorie de la Méthode Pilates Corespit 4 :**
  - **Le placement et la stabilisation de la région scapulaire :**
    - Comment mobiliser la ceinture scapulaire ;
    - Exploration des mouvements de la ceinture scapulaire ;
    - Placement neutre de la ceinture scapulaire ;
    - Stabiliser la ceinture scapulaire en position neutre ;
  
  - **Le placement et la stabilisation de la colonne cervicale et de la tête :**
    - Principes pour un placement correct de la colonne cervicale et de la tête ;
    - Mobilisation et placement la colonne cervicale et de la tête ;
    - Exercices pour la mobilisation et le placement de la colonne cervicale et de la tête :  
hochement de la tête (flexion cranio-cervicale).  
Test à réaliser : Connaissance de la Méthode Pilates Corespit CMC4 et CMC5
  
- **16h00 – 17h00 :**
  - Conclusion du stage.
  - Questions/Réponses ;
  - Résultats des tests ;
  - Inscriptions à l'examen.

## Examen d'évaluation

Pour les candidats qui désirent obtenir un **certificat de réalisation**, un **examen d'évaluation**, consistant en une **pratique guidée des exercices débutants** et **4 tests théoriques**.

**L'accès à l'examen est possible pour les élèves ayant obtenu une moyenne d'au moins 51/100 lors des tests de contrôle et des contrôles de la pratique.**

La date et les horaires de la journée d'examen seront définis après la fin des ateliers de formation.

### Programme de la journée d'examen :

10h-11h- Pratique guidée

12h-13h – Tests de connaissance

14h-15h – Table ronde sur les résultats des épreuves et remise des certificats de réalisation.

## Matériel fourni :

- Manuel de formation – Connaissances et théorie de la méthode Pilates ;
- Manuel de formation – Anatomie pour le Pilates ;
- Fiches d'entraînement personnel ;
- Accès à l'espace réservé aux élèves en formation sur le site.

## Lectures conseillées:

- Blandine Calais-Germain : **Anatomie pour le mouvement, tome 1**
- J.H. Pilates, J. Robbins : **La méthode Pilates - Des origines à nos jours**