



Pilates with Kirsten
Kirsten Wenzel, E.I.
2 impasse des Genets * 31530 Levignac
www.pilates-with-kirsten.com
kirstenpilana@gmail.com

Formation – Pilates

BODY INTELLECT – COURS MODULAIRE

Le format modulaire permet aux étudiants de suivre le cours complet par sections, sur une période qui leur convient en termes de temps et de budget. Les modules proposés comprennent : Tapis, Reformer, Cadillac et Wunda Chair, Ladder Barrel et Spine Corrector.

Dans le format modulaire, chaque appareil est réalisé comme une unité, permettant au fil du temps d'obtenir le certificat complet. Le programme complet comprend 600 heures, tapis et appareils compris ainsi qu'une éducation complète de la méthode Pilates qui couvre toute la gamme de l'équipement Pilates (Reformer, Cadillac, Wunda Chair, ladder Barrel and Spine Corrector). Il est conseillé de compléter les modules dans l'ordre suivant : Tapis, Reformer, Cadillac et Wunda Chair, et enfin le Ladder Barrel et Spine Corrector. Les étudiants sont évalués pour chaque type d'équipement, ce qui leur permet d'acquérir une expérience approfondie sur chacun d'eux.

Module Éléments fondamentaux

Anatomie et composantes théoriques du cours. Les concepts anatomiques essentiels sont abordés afin de poser des bases solides pour la science du mouvement. Les composantes théoriques couvrent tous les aspects pertinents spécifiques à la méthode Pilates. Les modules « Éléments fondamentaux » sont obligatoire pour tous les étudiants inscrits aux cours complets ou modulaires. Ces séances sont présentées en ligne et les enregistrements sont disponibles sur la plateforme Body Intellect Hub, accessible à tout moment. À la fin de chaque module, un quiz et un exercice sont proposés. Ces travaux ne sont pas évalués ont simplement pour but de permettre aux étudiants d'évaluer leurs progrès.

L'enseignement et les manuels sont en anglais. Les langues utilisées au studio « Pilates with Kirsten » sont le français, l'anglais et l'allemand. Les langues utilisées au studio Pilates with Kirsten sont le français, l'anglais et l'allemand. Une aide à la traduction entre l'anglais et le français est assurée pendant les modules en présence.

Le programme convient aussi bien aux entraîneurs qu'aux pratiquants de Pilates intéressés. Il renforce la compréhension du corps et des mouvements dans l'entraînement Pilates.



Pilates with Kirsten

Kirsten Wenzel, E.I.

2 impasse des Genets * 31530 Levignac

www.pilates-with-kirsten.com

kirstenpilana@gmail.com

Profil des stagiaires:

- Requalification professionnelle
- Coaches sportifs
- Instructeur/Instructrice de Pilates (basis)
- Danseurs
- Kinesithérapeutes
- ceux qui veulent approfondir et apprendre tout le répertoire

Pré requis:

- Avoir 18 ans
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode
- Pré-requis de 30 heures de pratique de la méthode (une saison)

Objectifs pédagogiques

- Créer et gérer l'entreprise, accueillir et suivre la clientèle
- Connaître le répertoire de la méthode Pilates et son système au sol et sur appareil au niveau débutant, intermédiaire, avancé
- Compétence théorique: les principes de la méthode
- Compétence théorique: l'anatomie fonctionnelle
- Compétences pratiques: savoir adapter les exercices aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge
- Compétences pratiques: Structure et déroulement d'un cours de Pilates, progression au sein d'un cycle d'entraînement
- Pratiquer de la méthode
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant de Pilates
- Respect des règles de sécurité de l'usage des appareils et de leur entretien

Contenu de la formation

- Formation Module Tapis (110 heures):
 - 8 heures Éléments fondamentaux
 - 18 heures en studio
 - 4 heures tutoriels en ligne
 - 7 heures classes sur le tapis
 - 30 heures d'entraînement
 - 30 heures d'enseignement
 - 15 heures d'observation
 - 7 heures semaines d'intégration
- Formation Module Reformer:
 - 16 heures Éléments fondamentaux
 - 24 heures en studio
 - 2 heures tutoriels en ligne



Pilates with Kirsten

Kirsten Wenzel, E.I.

2 impasse des Genets * 31530 Levignac

www.pilates-with-kirsten.com

kirstenpilana@gmail.com

- 7 heures classes sur le tapis
- 3 heures classes d'équipement
- 80 heures d'entraînement
- 80 heures d'enseignement
- 40 heures d'observation
- 7 heures semaines d'intégration
- Formation Module Cadillac & Chair
 - 16 heures Éléments fondamentaux
 - 12 heures en studio
 - 1 heures tutoriels en ligne
 - 7 heures classes sur le tapis
 - 2 heures classes d'équipement
 - 60 heures d'entraînement
 - 60 heures d'enseignement
 - 30 heures d'observation
 - 7 heures semaines d'intégration
- Formation Module LadderBarrel & Spine Corrector
 - 16 heures Éléments fondamentaux
 - 9 heures en studio
 - 1 heures tutoriels en ligne
 - 7 heures classes sur le tapis
 - 2 heures classes d'équipement
 - 30 heures d'entraînement
 - 30 heures d'enseignement
 - 10 heures d'observation
 - 7 heures semaines d'intégration

Pour être diplômé BODY INTELLECT Pilates et reconnu internationalement par la PMA (Pilates Method Alliance) vous devez:

- Avoir complété toutes les heures de pratique, d'observation et d'apprentissage,
- Avoir réussi aux examens théoriques et pratiques au minimum 70%
- Pour la programme coprehensive (tout les modules): avoir rédigé un cas d'étude

Afin de pouvoir enseigner la Méthode Pilates en France, il faut être titulaire d'un titre reconnu par le Ministère des Sports (CQP, BE) et avoir une carte professionnelle des metiers du sport, ainsi qu'une assurance responsabilité civile professionnelle.

Organisation de la formation:

Equipe:

- Theo Botha, Body Intellect Founder & Faculty
- Kirsten Wenzel, Pilates with Kirsten, Body Intellect Facilitator



Pilates with Kirsten

Kirsten Wenzel, E.I.

2 impasse des Genets * 31530 Levignac

www.pilates-with-kirsten.com

kirstenpilana@gmail.com

Moyens pédagogiques et techniques:

- Body Intellect Hub - accès illimité
- Mise à disposition du studio pour la pratique et l'enseignement sur des créneaux spécifiques
- Possibilité d'observer les cours collectifs mat et machines au sein du studio sous demande en amont

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation:

- Feuilles des présence
- Body Intellect Hub suivi des heures
- Mises en situation évaluée mid-term et final
- Etudes des cas mid-term et final

Tarifs (non inclus les prè requis)

- € 1.000,00 pour le modul tapis (paiement à Body Intellect)
- € 1.400,00 pour le modul reformer (paiement à Body Intellect)
- € 225,00 pour le Pro-Classes tapis (paiement à Pilates with Kirsten)
- € 630,00 pour le Pro-Classes Reformer (paiement à Pilates with Kirsten)
- € 545 pour studio fee (paiement à Pilates with Kirsten)
- € frais d'examen (paiement à Body Intellect)
- Frais pour les modules Cadillac & Chair and LadderBarrel & Spine corrector sur demand

Ègalité des chances

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

Bien que la méthode Pilates soit un pgramme d'exercices adaptés aux personnes atteintes de handicaps spécifiques, les exigences physiques requises pour enseigner et exercer pleinement et avec les compétences nécessaires, il est possible aux personnes handicapées ou âgées de devneir des professeurs.

Certain types de vêtements peuvent nuire à la liberè de mouvement où peuvent fournir un rique pour la sécurité, un style de vêtements acceptable peut être exigé dêtre porté.