



Pilates Training 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 Training with Kirsten » sont le français, l'anglais et l'allemand. Une aide à la traduction entre l'anglais et le français et/ou l'allemande 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.

Profil des stagiaires :

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



Pilates Training with Kirsten

Kirsten Wenzel, E.I.

2 impasse des Genets * 31530 Levignac

www.pilates-with-kirsten.com

kirstenpilana@gmail.com

Prérequis :

- Avoir 18 ans
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode
- Prérequis 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 pratique : 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

Ce programme complet consiste en 600 heures divisées en :

- 16 heures Éléments fondamentaux
- 60 heures en 18 modules englobant le répertoire et la théorie
- 100 heures d'observation
- 200 heures d'enseignement
- 200 heures d'entraînement
- 30 heures de révision dirigées par le facilitateur
- Formation Module Tapis (110 heures) :
 - 8 heures Éléments fondamentaux
 - 18 heures en studio
 - 4 heures tutoriels en ligne
 - 15 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 (250 heures):
 - 16 heures Éléments fondamentaux
 - 24 heures en studio
 - 2 heures tutoriels en ligne
 - 15 heures classes sur le tapis
 - 15 heures classes d'Equipment
 - 80 heures d'entraînement



Pilates Training with Kirsten

Kirsten Wenzel, E.I.

2 impasse des Genets * 31530 Levignac

www.pilates-with-kirsten.com

kirstenpilana@gmail.com

- 80 heures d'enseignement
- 40 heures d'observation
- 7 heures semaines d'intégration

- **Formation Module Cadillac & Chair (185 heures)**
 - 16 heures Éléments fondamentaux
 - 12 heures en studio
 - 1 heures tutoriels en ligne
 - 7 heures classes sur le tapis
 - 2 heures classes d'Equipment
 - 60 heures d'entraînement
 - 60 heures d'enseignement
 - 30 heures d'observation
 - 7 heures semaines d'intégration

- **Formation Module LadderBarrel & Spine Corrector (100 heures)**
 - 16 heures Éléments fondamentaux
 - 9 heures en studio
 - 1 heures tutoriels en ligne
 - 7 heures classes sur le tapis
 - 2 heures classes d'Equipment
 - 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 théorétiques et pratiques au minimum 70%
- Pour la programme comprehensive (tous 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 métiers du sport, ainsi qu'une assurance responsabilité civile professionnelle.

Organisation de la formation :

Equipe :

- Theo Botha, Body Intellect Fonder & Faculté
- Kirsten Wenzel, Pilates Training with Kirsten, Body Intellect Facilitateur



Pilates Training 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 présences
- Body Intellect Hub suivi des heures
- Mises en situation évaluée mid-term et final
- Études des cas mid-term et final

Tarifs (non inclus les prérequis)

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

Égalité des chances

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

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

Certain type de vêtements peuvent nuire au libéré de mouvement où peuvent fournir un risque pour la sécurité, un style de vêtements acceptable peut être exigé d'être porté.