

MOMENTUM

3 rue Marc Chagall

67640 Fegersheim

Email: studio.pilates.strasbourg@gmail.com

Tel: 0671349048



CONTROLOGY PROGRAM

Niveau Foundational

Les bases de la Méthode se construisent par le biais de la pratique sur les équipements spécifiques construits par Joseph Pilates de façon à mieux comprendre et pratiquer le travail au sol. Ce travail inaugural nécessite de prendre le temps de mettre en place les placements de bases, les réflexes posturaux qui serviront de socle sur les niveaux suivants. C'est cette compréhension et pratique qui servira l'objectif d'alignement postural et de renforcement aussi bien durant le cours que la transposition dans le quotidien.

Ce niveau introduira également l'Anatomie, l'Histoire de la Méthode, ses principes et la Pédagogie d'enseignement.

Le travail portera sur le sol mais également sur Reformer, Cadillac, High Chair, Wunda Chair, Baby Arm Chair, Barrels, Foot Corrector, Toe Corrector, 2X4, Magic Circle.

La compréhension du Système global de la Méthode passe par la pratique, la réalisation de plans de cours, d'études de cas et de mises en situation d'enseignement.

Durée : 218.00 heures (27.5 jours)

Profils des stagiaires

- Reconversion professionnelle
- Kinésithérapeute, Ostéopathe, ...
- Métiers du sport

Prérequis

- Avoir 18 ans
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode
- Pré-requis de 50 heures de pratique de la méthode
- Lettre de motivation et entretien de sélection et évaluation de la pratique
-

Objectifs pédagogiques

- Créer et gérer l'entreprise, Accueillir et suivre la Clientèle (Part 1)
- Connaître le Répertoire de la Méthode Pilates et son système au sol et sur équipement niveau Débutant
- Compétence théorique : connaître et comprendre les principes de la méthode niveau Débutant
- Compétence théorique : connaître et comprendre l'anatomie fonctionnelle (Part 1)
- Compétences pratiques : savoir adapter les exercices Débutants aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge
- Compétences pratiques : savoir organiser une séance d'une heure et des progressions dans la pratique en fonction des besoins des pratiquants de niveau Débutant
- Pratique de la méthode niveau Débutant
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant Pilates / pédagogie d'enseignement niveau Débutant
- Respect des règles de sécurité de l'usage des appareils (niveau Débutant) et de leur entretien

MOMENTUM

3 rue Marc Chagall

67640 Fegersheim

Email: studio.pilates.strasbourg@gmail.com

Tel: 0671349048



Contenu de la formation

- Histoire de la Méthode et Pédagogie d'Enseignement
 - Histoire de la Méthode
 - Principe de la Méthode
 - Ethique et Pédagogie d'Enseignement
 - Programmation de cours et Etudes de cas Niveau Débutant
- Anatomie pour le Mouvements (Part 1)
 - Anatomie Part 1
 - Analyse Posturale
 - 1er cours et Placements de base
- Technique et Répertoire de la Méthode Pilates Niveau Débutant
 - Pré-Pilates et Matwork
 - Reformer
 - Cadillac
 - Chairs
 - Barrels
 - Foot Corrector, Toe Corrector, 2X4, Magic Circle
- Pédagogie Appliquée Niveau Débutant
 - Observation
 - Enseignement
 - Pratique Personnelle
- Création et Gestion d'Entreprise
 - Création et Gestion d'Entreprise
 - Accueil et Suivi Clientèle

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Katia Hammouche - Formatrice, Directrice de la Formation, Responsable Pédagogique

Farès Hammouche - Formateur, Directeur Administratif et Financier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans un studio complètement équipé (3 salles de travail)
- Manuel de Formation Niveau Débutant
- Interventions Intervenant Externe Ostéopathe
- Etude de cas concrets
- Réalisation de plans de cours

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation évaluée
- Etudes de cas / Quizz
- Formulaire d'évaluation de la formation.
-

MOMENTUM

3 rue Marc Chagall

67640 Fegersheim

Email: studio.pilates.strasbourg@gmail.com

Tel: 0671349048



Niveau Intermediaate

Le niveau Intermédiaire continue d'approfondir la pratique au sol par le biais du travail (placements, directions,...) sur les équipements spécifiques construits par Joseph Pilates. Ce niveau vient renforcer et mettre en mouvement au travers d'un répertoire dense. Le Foundational a permis de mettre en place des patterns sur lesquels il est alors possible de construire.

Le contenu relatif à l'Anatomie sera enrichi. La pédagogie d'enseignement et portera sur le travail au sol mais également sur Reformer, Cadillac, High Chair, Wunda Chair, Baby Arm Chair, Barrels, Pedi Pull et Magic Circle.

La compréhension du Système global de la Méthode passe par la pratique, la réalisation de plans de cours, d'études de cas et de mises en situation d'enseignement.

Durée: 206.00 heures (25.50 jours)

Profils des stagiaires

- Reconversion professionnelle
- Kinésithérapeute, Ostéopathe, ...
- Métiers du sport

Prérequis

- Avoir 18 ans
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode
- Avoir réalisé le Niveau Foundational du Contrology Program

Objectifs pédagogiques

- Créer et gérer l'entreprise, Accueillir et suivre la Clientèle (Part 2)
- Connaître le Répertoire de la Méthode Pilates et son système au sol et sur équipement niveau Intermédiaire
- Compétence théorique : connaître et comprendre les principes de la méthode niveau Intermédiaire
- Compétence théorique : connaître et comprendre l'anatomie fonctionnelle (Part 2)
- Compétences pratiques : savoir adapter les exercices Intermédiaires aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge
- Compétences pratiques : savoir organiser une séance d'une heure et des progressions dans la pratique en fonction des besoins des pratiquants de niveau Intermédiaire
- Pratique de la méthode niveau Intermédiaire
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant Pilates / pédagogie d'enseignement niveau Intermédiaire
- Respect des règles de sécurité de l'usage des appareils (niveau Intermédiaire) et de leur entretien

MOMENTUM

3 rue Marc Chagall

67640 Fegersheim

Email: studio.pilates.strasbourg@gmail.com

Tel: 0671349048



Contenu de la formation

- Pédagogie d'Enseignement Niveau Intermédiaire
 - Ethique et Pédagogie d'Enseignement
 - Programmation de cours et Etudes de cas
- Anatomie pour le Mouvements (Part 2)
 - Anatomie Part 2
 - Pathologies et Etudes de cas en lien
- Technique et Répertoire de la Méthode Pilates Niveau Intermédiaire
 - Matwork
 - Reformer
 - Cadillac
 - Chairs
 - Barrels
 - Pedipull
 - Magic Circle
- Pédagogie Appliquée Niveau Intermédiaire
 - Observation
 - Enseignement
 - Pratique Personnelle

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Katia Hammouche - Formatrice, Directrice de la Formation, Responsable Pédagogique

Farès Hammouche - Formateur, Directeur Administratif et Financier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans un studio complètement équipé (3 salles de travail)
- Manuel de Formation Niveau Intermédiaire
- Interventions Intervenant Externe Ostéopathe
- Etude de cas concrets
- Réalisation de plans de cours

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation évaluée
- Etudes de cas
- Formulaire d'évaluation de la formation.

MOMENTUM

3 rue Marc Chagall

67640 Fegersheim

Email: studio.pilates.strasbourg@gmail.com

Tel: 0671349048



Niveau Advanced

Le niveau Avancé vient parfaire la compréhension de la Méthode. A ce stade la pratique et l'enseignement sur équipement viennent défier le travail au sol. Il s'agit de la dernière étape du cheminement progressif de l'étudiant pour devenir un enseignant de Pilates complètement formé à la méthode intégrale de Joseph Pilates (Contrology).

Elle se construit sur la base de travail des modules précédents et couvrent les exercices de niveau avancés au sol, sur Reformer, Cadillac, High Chair, Wunda Chair, Baby Arm Chair, Barrels, Pedi Pull, Wrist Strengtheners, Magic Circle.

La compréhension du Système global de la Méthode passe par la pratique, la réalisation de plan de cours, d'études de cas et de mises en situation d'enseignement.

Durée: 188.00 heures (24.50 jours)

Profils des stagiaires

- Reconversion professionnelle
- Kinésithérapeute, Ostéopathe, ...
- Métiers du sport

Prérequis

- Avoir 18 ans
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode
- Avoir réalisé le Niveau Foundational et Intermediate du Contrology Program

MOMENTUM

3 rue Marc Chagall

67640 Fegersheim

Email: studio.pilates.strasbourg@gmail.com

Tel: 0671349048



Objectifs pédagogiques

- Créer et gérer l'entreprise, Accueillir et suivre la Clientèle (Part 3)
- Connaître le Répertoire de la Méthode Pilates et son système au sol et sur équipement niveau Avancé
- Compétence théorique : connaître et comprendre les principes de la méthode niveau Avancé
- Compétence théorique : connaître et comprendre l'anatomie fonctionnelle (Part 3)
- Compétences pratiques : savoir adapter les exercices Avancés aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge
- Compétences pratiques : savoir organiser une séance d'une heure et des progressions dans la pratique en fonction des besoins des pratiquants de niveau Avancé
- Pratique de la méthode niveau Avancé
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant Pilates / pédagogie d'enseignement niveau Avancé
- Respect des règles de sécurité de l'usage des appareils (niveau Avancé) et de leur entretien

Contenu de la formation

- Pédagogie d'Enseignement Niveau Avancé
 - Ethique et Pédagogie d'Enseignement
 - Programmation de cours et Etudes de cas
- Anatomie pour le Mouvements (Part 3)
 - Anatomie Part 3
 - Pathologies et Etudes de cas en lien
- Technique et Répertoire de la Méthode Pilates Niveau Avancé
 - Matwork
 - Reformer
 - Cadillac
 - Chairs
 - Barrels
 - Pedipull
 - Magic Circle
 - Wrist Stengthener
- Pédagogie Appliquée Niveau Avancé
 - Observation
 - Enseignement
 - Pratique Personnelle

MOMENTUM

3 rue Marc Chagall

67640 Fegersheim

Email: studio.pilates.strasbourg@gmail.com

Tel: 0671349048



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Katia Hammouche - Formatrice, Directrice de la Formation, Responsable Pédagogique

Farès Hammouche - Formateur, Directeur Administratif et Financier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans un studio complètement équipé (3 salles de travail)
- Manuel de Formation Niveau Avancé
- Interventions Intervenant Externe Ostéopathe
- Etude de cas concrets
- Réalisation de plans de cours

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation évaluée
- Etudes de cas
- Formulaires d'évaluation de la formation.

Examen Final : 6 heures

1) Notre engagement qualité

Le Centre de Formation Momentum, Institut Pilates Strasbourg répond à l'ensemble des critères du décret label de qualité des formations. Les critères qualité visés sont, notamment, les suivants :

- L'identification précise des objectifs de la formation et son adaptation au public formé,
- L'adaptation des dispositifs d'accueil, de suivi pédagogique et d'évaluation aux publics de stagiaires,
- L'adéquation des moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement à l'offre de formation,
- La qualification professionnelle et la formation continue du personnel chargé des formations,
- Les conditions d'information du public sur l'offre de formation, ses délais d'accès et les résultats obtenus,
- La prise en compte des appréciations rendues par les stagiaires.

De plus, en tant qu'adhérent à la FPMP, le Centre de Formation Momentum, Institut Pilates Strasbourg s'engage à respecter leurs codes et chartes professionnelles :

- Code d'éthique
- Charte déontologique et de qualité professionnelle FPMP