

Apprentissage Pilates

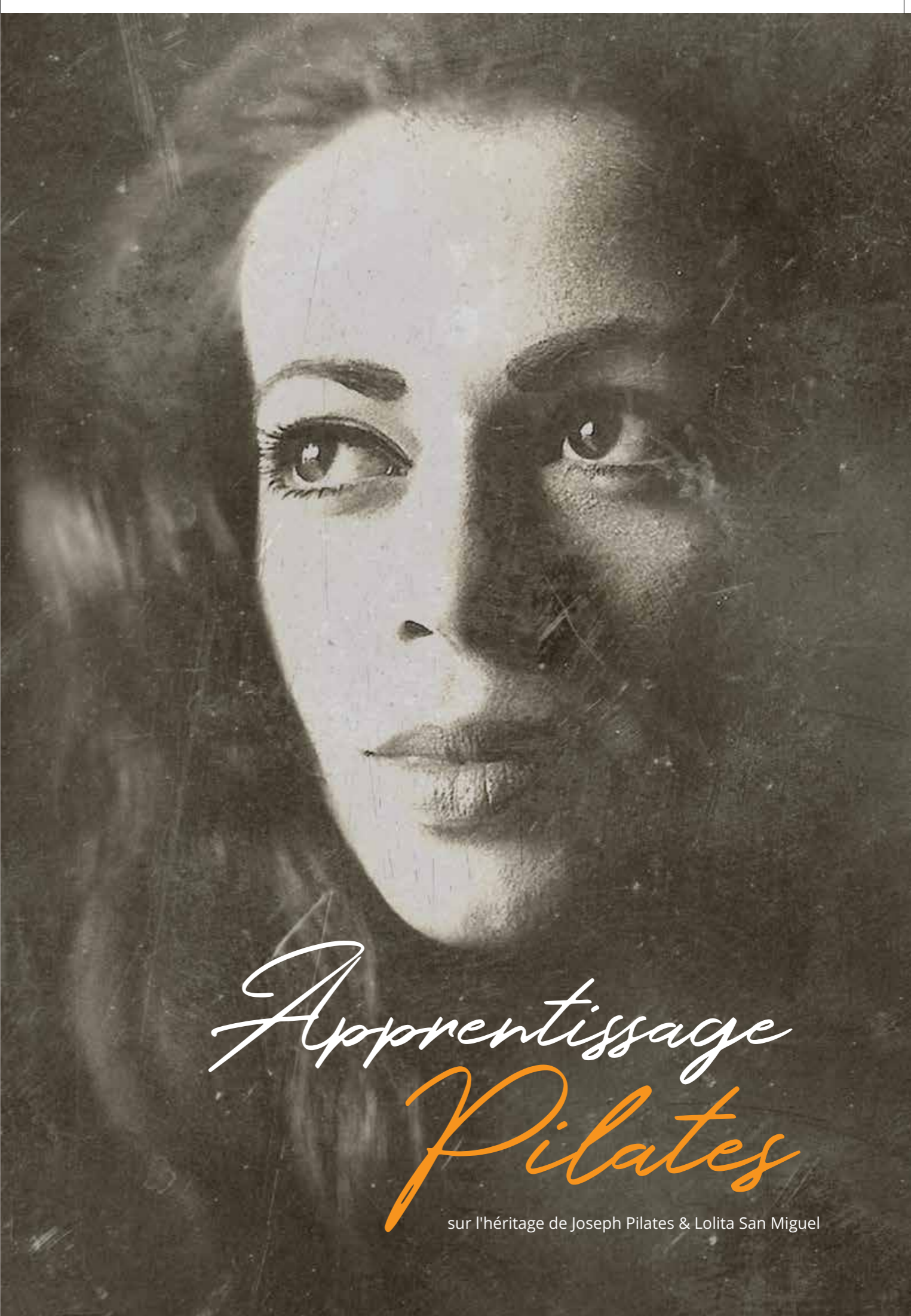
sur l'héritage de Joseph Pilates & Lolita San Miguel

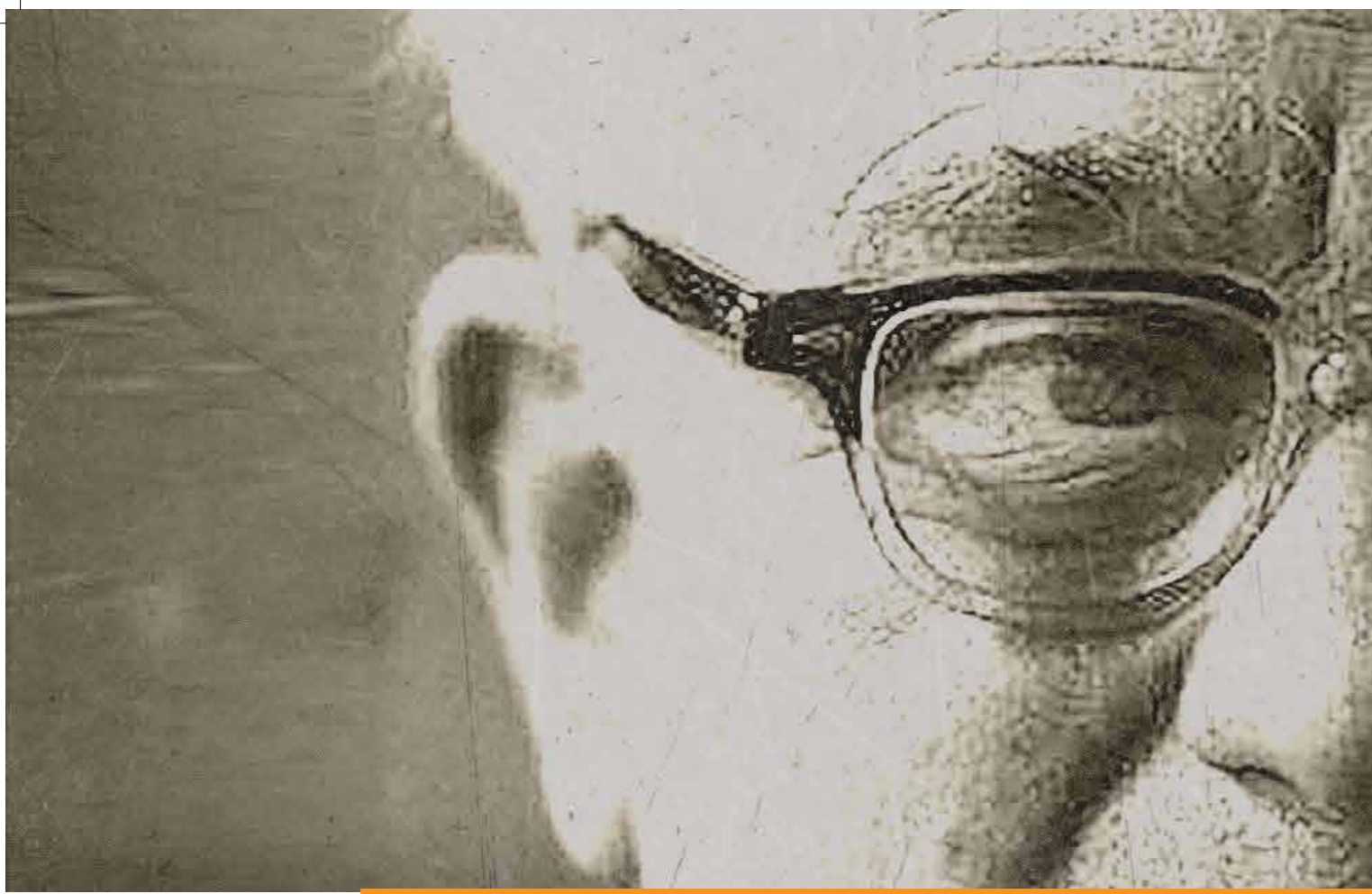


www.lolitaslegacy.ch

Apprentissage Pilates

sur l'héritage de Joseph Pilates & Lolita San Miguel





Joseph Hubertus Pilates

La méthode Pilates porte le nom de son créateur, **Joseph Hubertus Pilates**. Né en 1880 à Mönchengladbach en Allemagne, d'un père gymnaste et d'une mère naturopathe, Joseph passe son enfance à lutter contre les nombreuses souffrances causées par ses maladies : asthme, rhumatisme et rachitisme. Condamné par le corps médical, Joseph se révolte et se met à découvrir le potentiel et les capacités extraordinaires de son corps, peu importe ses maladies. Il s'inspire des techniques d'arts martiaux et de gymnastique artistique et entraîne son corps à devenir fort, puissant, endurant et souple à la fois! Il quitte alors l'Allemagne en 1912 et se lance dans une carrière de gymnaste, de boxeur, d'artiste de cirque et devient vite un athlète accompli avec une maîtrise du corps irréprochable. **Sa philosophie devient alors la suivante:** Tout être humain naît avec un droit universel... le droit de rester en bonne santé avec un esprit sain dans un corps sain.

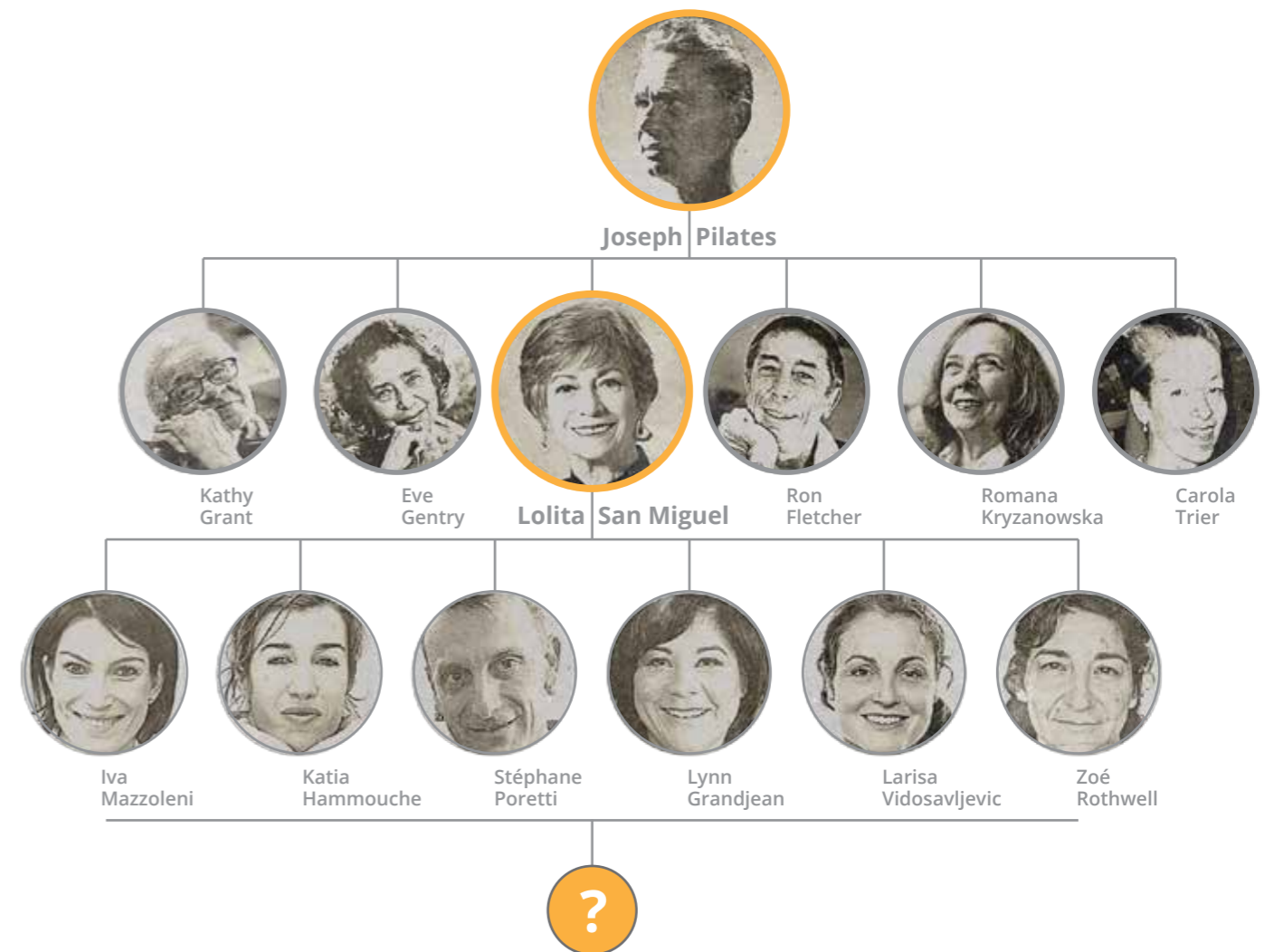
À partir de cette idée et de son expérience de la maîtrise du corps, il élabore une méthode d'entraînement innovante, **qu'il baptise «CONTROLOGY», aujourd'hui appelée «Pilates»**. Un répertoire complet de plus de 500 mouvements spécifiques pour permettre de renforcer et d'assouplir l'intégralité du corps et des articulations de tout un chacun, grâce aux ressources cachées du corps qui s'éveillent à travers le mouvement.

En 1914, alors qu'il est en Angleterre pour des raisons professionnelles, **la guerre éclate et il devient prisonnier de guerre en tant qu'allemand**. Là, il enseigne la lutte et l'auto-défense pour l'armée britannique. Et c'est en adaptant son programme personnel d'exercices pour des personnes alitées, à l'aide de ressorts pris des sommiers, qu'il développe son **"Art de la CONTROLOGY"**. Plus tard, on l'envoie dans un autre camp, sur l'île de Man, où il travaille comme "aide infirmier" et s'occupe de blessés de guerre. C'est alors que Joseph Pilates continue l'évolution de sa méthode d'entraînement en s'inspirant des lits d'hôpitaux et des ressorts des matelas.

Les enseignants:

Les enseignants formateurs **Iva Mazzoleni, Katia Hammouche, Larisa Vidosavljevic, Lynn Grandjean, Stéphane Poretti et Zoé Rothwell**, tous formés élève de seconde génération, ont été sélectionnés et mandatés directement par Lolita San Miguel pour transmettre ce cursus complet de formation et d'apprentissage en Suisse Romande et sur Strasbourg en France.

Vous trouverez leurs CV respectifs sur le site lolitaslegacy.ch



Inscription & Admission:

Toute personne intéressée par la formation sera invitée pour un premier entretien avec un de nos enseignants afin de clarifier toutes les attentes et questions possibles. Un délai de réflexion est donné aux deux parties afin de déterminer une inscription finale. Les critères d'admission se font essentiellement sur le degré de motivation et de sérieux de la personne afin d'assurer une homogénéité dans les différents groupes de formation. Les effectifs se limitent à un minimum de 4 et un maximum de 8 élèves par session selon les enseignants et leur studio.

Module III (perfectionnement aux appareils et système Pilates)

Une session de 4 jours d'un total de 32 heures de formation directe.

La quatrième étape de la formation de Lolita's Legacy™ est le Système III qui représente la dernière étape du cheminement progressif de l'élève apprenti pour devenir un enseignant Pilates complètement formé à la méthode intégrale traditionnelle et contemporaine de Lolita's Legacy™. Construite à partir des précédents systèmes, l'approche permet d'évoluer physiquement, mentalement et émotionnellement vers tout le répertoire de mouvements avancés sur tous les appareils. S'ajoutent également les spécificités du travail du Ped-O-Pull et des équipements auxiliaires comme le Foot Corrector, le Toe Corrector et Wrist Strengthener.

Ce module permet l'aboutissement d'un enseignement efficace afin d'emmener toute personne vers l'intégration avancée de la méthode Pilates. Le module « Système III » de Lolita's Legacy™ est accompagné.

Le module « Système III » de Lolita's Legacy™ implique les outils, sujets & exigences de cours suivants:

- Persévérance avec la pratique et l'approfondissement de tous les systèmes et leurs approches complémentaires.
- Manuel des mouvements sur appareils stimulant le potentiel du corps allant au de là de ce qui était pensable grâce à la synergie des 4 Systèmes à travers l'approche avancée et défiante de Lolita San Miguel.
- Perfectionnement de l'enseignement et des outils d'enseignement pour améliorer la confiance en soi.
- Découverte du génie et du potentiel réel de la méthode Pilates.
- DVD sur les mouvements du Système III, réalisés par Mme San Miguel.
- 79 (CH) à 100 (F) heures d'apprentissage libre et de perfectionnement à la matière comme élève assistant.



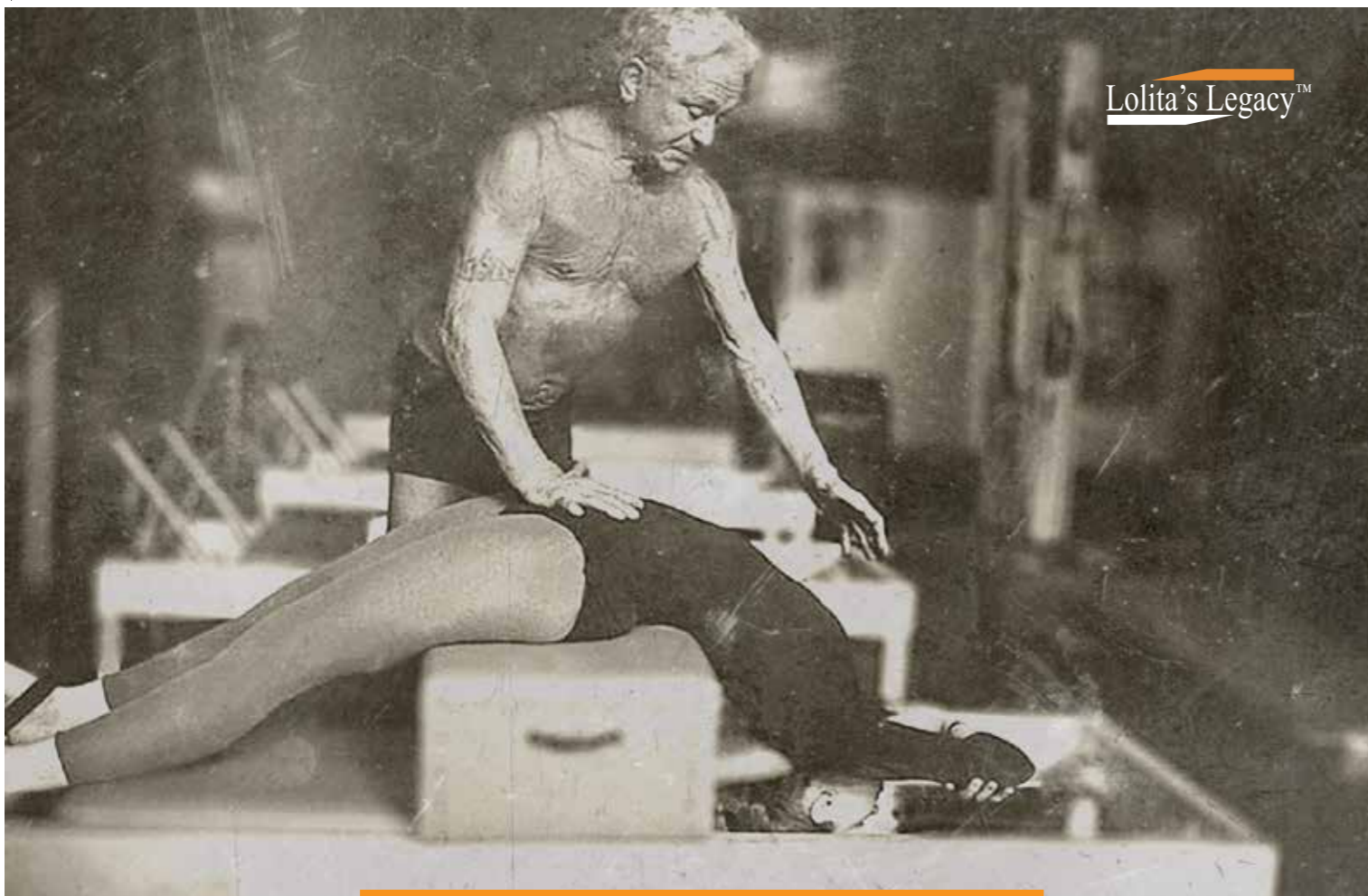
C'est ainsi qu'il développe plus tard ses premiers appareils d'entraînement (aujourd'hui les appareils traditionnels de Pilates appelés: Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Barrel...).

Après la guerre, dans les années 20, il retourne en Allemagne, son pays natal, et met en pratique sa nouvelle méthode d'entraînement auprès de quelques danseurs parmi les plus célèbres de l'époque et auprès de l'armée allemande comme préparateur physique. Il en profitera également pour affiner la conception de ses appareils dont il s'était inspiré lors de son expérience comme aide infirmier.

En 1926, Joseph Pilates est appelé à entrer dans l'armée Allemande mais **il préfère fuir et partir aux Etats-Unis**. Sur le bateau à destination de New York, Joseph Pilates rencontre son épouse Clara qui le soutiendra toute sa vie dans le développement de sa vision. **En arrivant à New York il ouvre son premier studio d'entraînement dans les années 40**, en face d'une école de danse, où sa méthode devient rapidement célèbre chez les danseurs, les acteurs, les athlètes et les femmes au foyer de la bonne société. Jusqu'à sa **mort le 9 octobre 1967**, à l'âge de **84 ans**, Joseph Pilates pratiqua sa méthode comme sportif accompli et **laissa derrière lui à la fois une technique ingénieuse, un mode de vie et une vision meilleure du monde**.

A la suite de son décès, sa **femme Clara Pilates** veilla à ce que la **methodologie** de son époux continue d'exister par **l'intermédiaire de nombreux élèves formés par eux**, dont les plus célèbres restent Eve Gentry, Carola Trier, **Lolita San Miguel**, Romana Kryzanowska, Ron Fletcher, Bruce King et Kathy Grant (tous instructeurs de première génération). Ils ouvrent tous, à leur tour, leur propre studio et certains une école de formation dans les années 90, afin que la méthode continue à se développer et que de nouvelles générations d'enseignants puissent y participer dans le monde entier.

Joseph Pilates avec son génie du corps avait 50 ans d'avance sur son époque. C'est seulement aujourd'hui que nous bénéficions de tout le génie de la méthode Pilates qui saura vous apprendre à **prendre soin de votre capital santé en bougeant intelligemment dans votre quotidien et ceci pour la vie!**



Lolita's Legacy™

Module II (progression aux appareils)

Deux sessions de 3 jours, pour un total de 48 heures de formation directe.

La troisième étape dans la formation Lolita's Legacy™ est le Système II qui se construit sur les bases d'exercices précédents et couvre des exercices de Pilates de niveau d'intégration et de compréhension intermédiaire. L'approche simple et accessible du Système évolue vers une approche plus complexe mais également plus riche sur le Reformer, Cadillac, Chaise et Ladder Barrel. A l'exploration progressive de ces appareils s'ajoute l'introduction et la présentation des exercices sur le Spine Corrector, le Magic Circle. Les liens entre les répertoires et le travail au sol, le Système I et le Système II se révèlent progressivement. Une approche plus traditionnelle tenant compte de l'intégralité du corps et de ses besoins évolue alors afin d'améliorer vos qualités d'enseignant/(e).

Le module « Système II » de Lolita's Legacy™ implique les outils, sujets & exigences de cours:

- Maintien des acquis pratiques des fondamentaux sur appareils basés sur le Système I.
- Manuel des mouvements sur appareils stimulant l'intégralité du corps (approche intermédiaire).
- Mise en situation pratique et supervisée d'enseignement à de futurs clients en situation privée et en situation de groupe sur appareils et sur tapis avec un répertoire intermédiaire.
- Mise en lien des différents mouvements et leur degré d'intégration et d'exigence.
- Introduction à la programmation efficace d'un plan de cours tenant compte des besoins spécifiques d'un/(e) client/(e).
- DVD sur les mouvements du Système II, réalisés par Mme San Miguel.
- 79 (CH) à 100 (F) heures d'apprentissage libre et de perfectionnement à la matière comme élève assistant.

Introduction

Nous sommes honorés de pouvoir proposer le **programme de formation international Lolita's Legacy**, mis en place par **Lolita San Miguel**, élève directe de Joseph et Clara Pilates.

Choisir un cursus Pilates, quand on souhaite se former ou se perfectionner à la méthode peut parfois s'avérer complexe face aux nombreuses offres sur le marché. Nous espérons que par ce fascicule explicatif de notre cursus Pilates certifiant, vous serez plus informés sur les critères d'exigence et les valeurs que Lolita's Legacy représente sur le marché.

Lolita's Legacy est **la seule formation francophone formant les élèves tant sur l'approche traditionnelle que contemporaine** sur un même cursus. L'approche traditionnelle de Lolita's Legacy se base entièrement sur le **vécu et l'expérience** que Lolita San Miguel a pu intégrer lors de son apprentissage au côtés de Joseph & Clara Pilates, respectant ainsi entièrement **la source et les principes** du travail traditionnel et classique de la méthode Pilates. Une approche visant à vous faire **découvrir tout le génie du corps humain**, en éveillant votre potentiel santé grâce à un vécu sincère à travers le mouvement Pilates.

L'approche contemporaine de Lolita's Legacy permet d'aborder le répertoire d'un point de vue plus bio-mécanique et scientifique stimulant ainsi davantage votre compréhension de la complexité du corps humain et de ses besoins. En effet, prônant la formation continue et l'importance de rester « élève » toute sa vie, Lolita San Miguel deviendra diplômée de Polestar Pilates en 2003, alors âgée de 69 ans, par Brent Anderson, fondateur de l'école. C'est toute cette connaissance ainsi que celles transmises par de nombreux enseignants, qu'elle intègre à son programme de formation vous permettant de savoir adapter et modifier les mouvements traditionnels avec bienveillance pour les rendre réalisable à chacun.



Module I (introduction aux appareils)

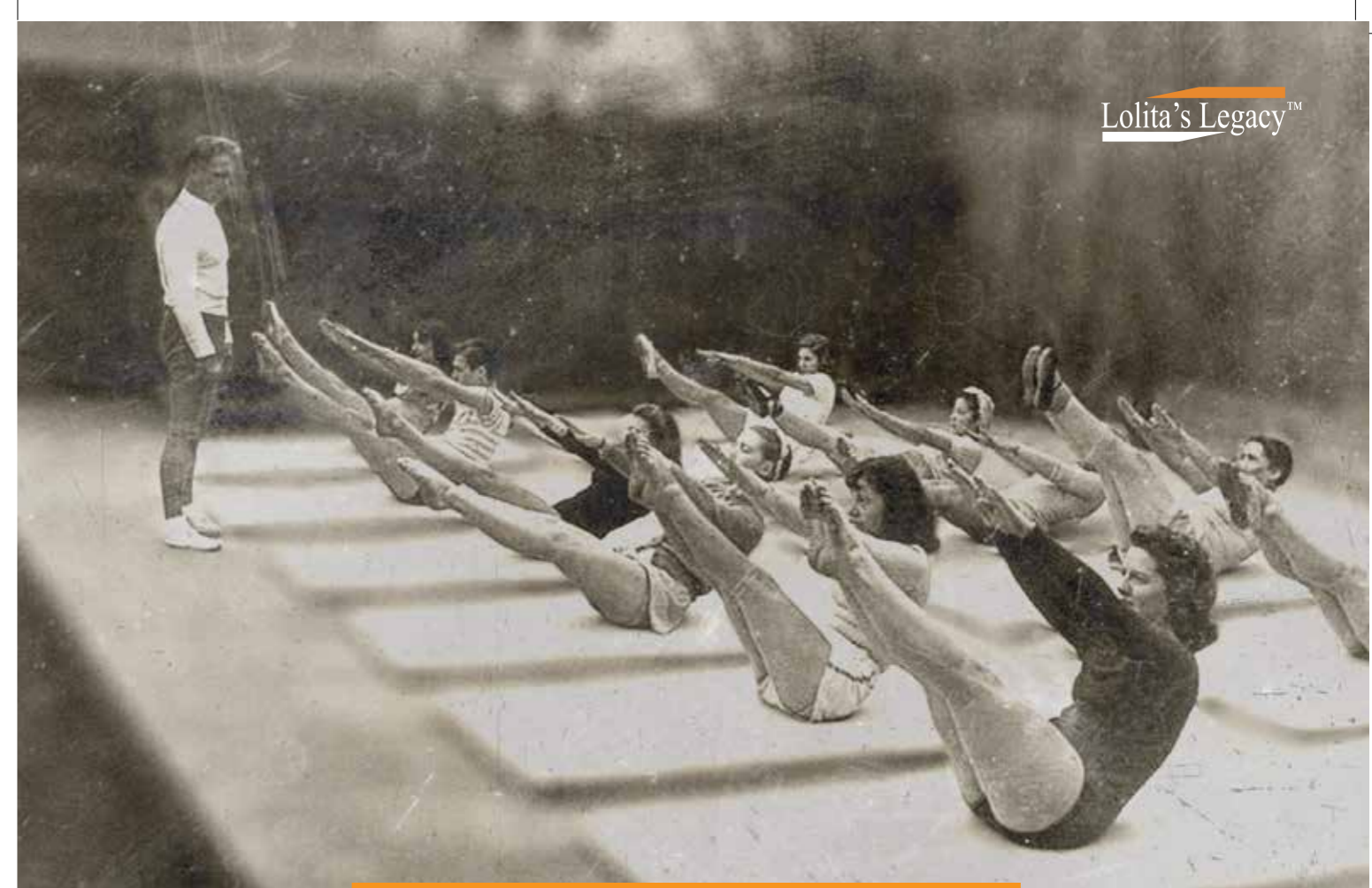
Deux sessions de 3 jours, pour un total de 48 heures de formation directe.

La deuxième étape du cursus d'apprentissage Lolita's Legacy™ est le Système I qui couvre les appareils de Pilates: le Reformer, Cadillac, Chaise et Ladder Barrel. Ce module est entièrement dédié à l'introduction du travail sur appareils. Il développe les sensations et la prise de conscience avec le corps grâce au système de mouvement adapté à tout niveau.

L'approfondissement et le perfectionnement du Matwork sera également de grande importance tout en découvrant progressivement tous les moyens cachés du corps à travers le système I qui éveillera et ressourcera votre corps.

Le module « Système I » de Lolita's Legacy™ implique les outils, sujets & exigences de cours suivants:

- Approfondissement à la pratique des mouvements Pre-Pilates & Matwork & de la Contrôle
- Manuel des mouvements sur appareils de tous niveaux (approche débutante)
- Mise en pratique supervisée de l'enseignement en situation privée et en situation de groupe sur appareils et sur tapis.
- Mise en pratique concrète de la Philosophie et des Principes de Joseph Pilates & de Mme San Miguel.
- Découvertes des sensations du corps et du réalignement de la posture à travers les appareils.
- DVD sur les mouvements du Système I, réalisés par Mme San Miguel.
- 79 (CH) à 105 (F) heures d'apprentissage libre et de perfectionnement à la matière comme élève assistant.



Lolita's Legacy™

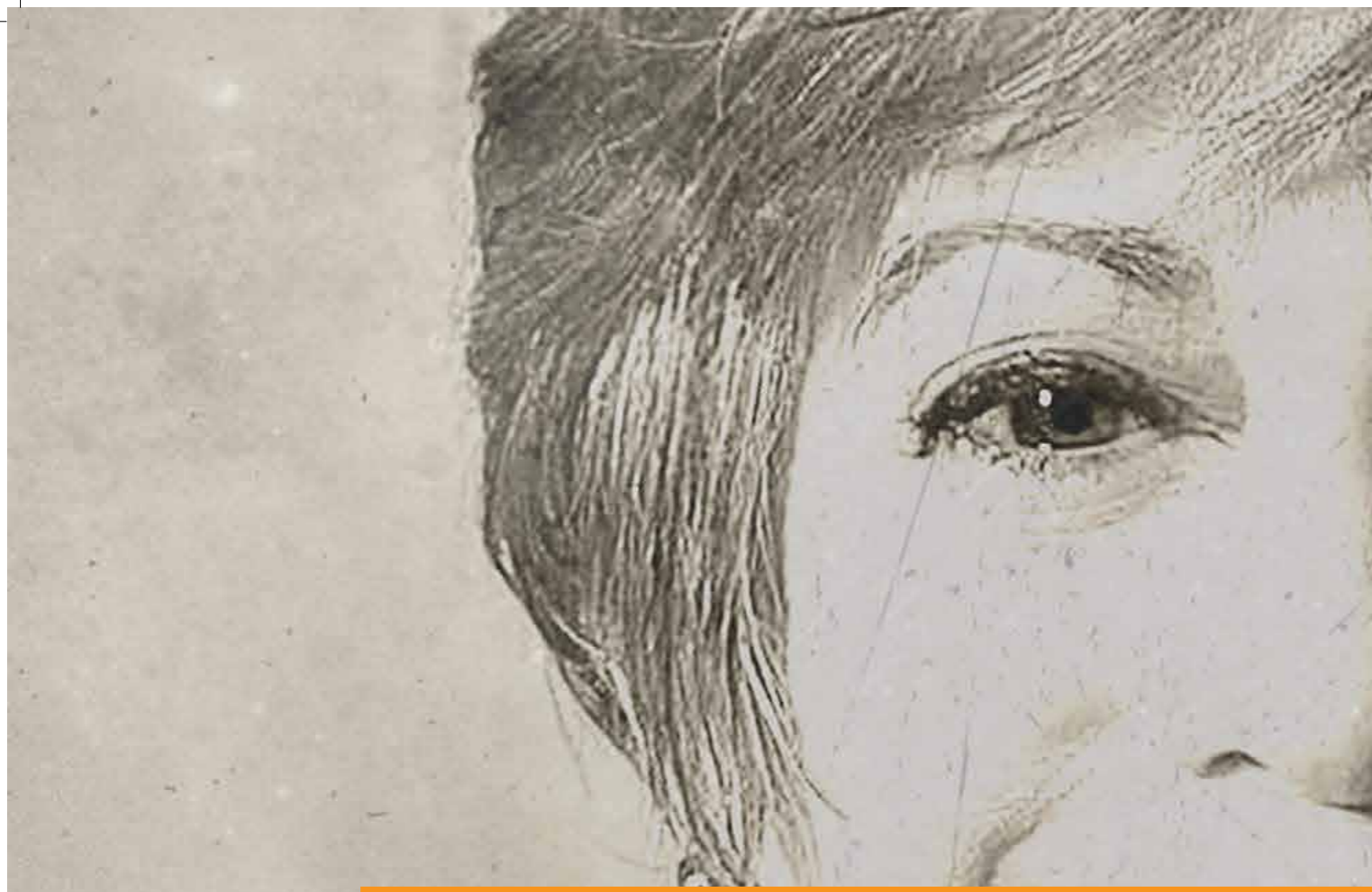
Sachant rester digne des attentes des créateurs de la méthode, Joseph & Clara Pilates, tout en sachant intuitivement faire les bons choix pour le bien de vos élèves, ne sont que quelques une des qualités qui vous démarqueront sur le marché. Que vous soyez novice souhaitant vous lancer, ou déjà formé à la méthode cherchant à l'approfondir ainsi que combler certaines compétence, ou encore professionnel du corps médical souhaitant introduire la méthode dans vos thérapie, **l'approche Pilates Lolita's Legacy saura être digne de vos attentes.** Nous vous souhaitons une agréable découverte et une bonne lecture.

Pilates Elder

La formation certifiante "Lolita's Legacy" (l'héritage de Lolita) est **basée sur l'héritage que Lolita San Miguel a reçu de la part de Joseph Pilates** ainsi que d'autres merveilleux professeurs (comme Clara Pilates, Carola Trier, Kathy Grant et Dr. Brent Anderson).

Lolita est une des deux seules élèves à avoir été certifiée par le créateur de la méthode Joseph Pilates en 1967 dans son studio à New York sur la 939 8ème Avenue. Ceci fait d'elle, la seule élève encore en vie qui a pu découvrir son dernier travail et peut à ce jour le **transmettre tant dans sa version traditionnelle** qu'agrémentée des **dernières évolutions.**

Après plus de 5 ans de préparation, Lolita San Miguel finalise son cursus complet de formation et d'apprentissage Pilates qui intègre pleinement ses plus de **58 ans d'expérience professionnelle** dans le mouvement du corps humain et tout l'héritage qu'elle a reçu de la part de Joseph et Clara Pilates.



Lolita San Miguel

Lolita San Miguel, née à New York célèbre son 58ème anniversaire de pratique de la méthode Pilates. **Elle a reçu sa première certification de la part de Carola Trier**, la première disciple de Joseph Pilates à ouvrir un studio et a ensuite étudié avec M. Pilates en personne.

Lolita possède la distinction **d'être l'une des deux praticiennes connues à avoir été officiellement certifiée par Joseph et Clara Pilates** et à avoir reçu des diplômes de l'université de l'État de New York pour enseigner la Méthode Pilates. Lolita a également été certifiée Polestar Pilates Education et récompensée du Certificat d'Or par l'Alliance de la Méthode Pilates.

Après **une carrière distinguée dans la danse**, elle était en solo avec le Metropolitan Opera Ballet pendant plus de dix ans et maîtresse de ballet pour le Ballet Hispanico pendant trois ans, Mme San Miguel a déménagé avec son mari à Puerto Rico en 1977, où elle a fondé le Ballet Concierto de Puerto Rico, aujourd'hui meilleure compagnie de ballet de Puerto Rico et fut sa directrice exécutive artistique pendant 27 ans. Elle a également fondé Pilates y Mas, Inc. A Puerto Rico en 2000 pour enseigner, former et certifier des professeurs en association avec Polestar Pilates Education. Mme San Miguel a pris sa retraite du Ballet Concierto en 2005 et à **l'âge de 70 ans, a commencé une nouvelle carrière dédiée à l'enseignement de la méthode Pilates.**

En 2009, elle a débuté son renommé **Programme de Mentorat de Maître de Pilates (PMMP)**, qui a diplômé un groupe international de plus de 120 enseignants venant des 6 continents. **Nos formateurs Lolita's Legacy font tous partie de ses élèves disciples ayant été certifiés et sélectionnés par Lolita San Miguel en personne afin de poursuivre la transmission de son héritage.** Très engagée envers sa passion pour le Pilates, Lolita se lance dans plusieurs projets Pilates dans le but d'honorer le travail de Joseph Pilates

Module Matwork (travail au sol)

Deux sessions de 3 jours et demi, pour un total de 56 heures de formation directe.

Selon Mme San Miguel, le travail au sol est la base de sa Méthode d'enseignement Pilates car elle reste la plus accessible. Son approche de plus de 80 mouvements vous prépare et conditionne votre corps au travail au sol afin de pouvoir exécuter avec maîtrise et grâce tous les mouvements traditionnels de Joseph Pilates. A l'origine le travail Matwork était conçu par Joseph Pilates comme l'aboutissement de sa méthode et l'apprentissage principal se faisait sur appareil, Lolita souhaitait commencer son cursus par la partie matwork. Son objectif étant d'apporter le plus d'éléments possibles à votre propre pratique dès le départ.

Le module « Matwork » de Lolita's Legacy™ et les Manuel d'exercices implique les outils, sujets & exigences de cours suivants:

- Mouvements Pre-Pilates & Matwork & de la Contrôlogie
- Manuel de l'Anatomie du Mouvement
- Introduction de la Méthode Pilates et de son héritage
- La Philosophie et les Principes de Joseph Pilates et de Mme San Miguel.
- Les Fondamentaux, avantages et valeurs de la pratique de la Méthode Pilates.
- DVD sur l'Histoire du Pilates, le Pre-Pilates et le Matwork & Contrôlogie réalisés par Mme San Miguel.
- 79 (CH) à 105 (F) heures d'apprentissage libre et de perfectionnement à la matière comme élève assistant.



LOLITA'S LEGACY:

le programme de formation

Le cursus de formation et d'apprentissage Lolita's Legacy **complet couvre le travail au sol et sur appareils dans son intégralité**. Vous apprendrez les **mouvements historiques et contemporains** sur Tapis (matwork), Reformer, Cadillac/Trapeze, Chaise, Barrels, Ped-o-Pull et équipements auxiliaires (circles, foot correctors, etc...). Aucun des appareils ou des accessoires ne seront laissés de côté afin que vous puissiez **découvrir le génie de toutes les facettes de la méthode Pilates**. La formation comprend également toute l'anatomie du mouvement, l'historique de la méthode, la philosophie de Joseph & Clara Pilates et les protocoles d'enseignement de la méthode pour **vous rendre le plus confiant et perspicace** possible en tant qu'enseignant respecté dans le milieu du Pilates.

La formation Lolita's Legacy™ souhaite donner la chance aux élèves souhaitant s'engager vers un enseignement du Pilates supérieur sur le marché et de ce fait former d'excellents **enseignants Pilates** qui ont un niveau de pratique, de connaissances et de compréhension de la méthode qui va au-delà des simples critères d'exigences de multiples formations de nos jours. **Former des enseignants intègres, bienveillant, compétents et respectueux de la méthode est notre priorité première** et pour cela la formation favorise l'apprentissage intégral à la méthode incorporant le travail original avec le travail contemporain pour un maximum d'expertise.

Pratique, persévérance, patience et passion seront des valeurs qui vous feront **évoluer** lors de cette formation pour un apprentissage à la méthode des plus proche de la source. Pour Lolita San Miguel devenir un enseignant Pilates signifie s'engager pleinement à l'apprentissage de la méthode par **le corps, la tête et l'esprit** tel qu'elle l'avait découvert pour elle en son temps.

Savoir Faire et Savoir-Être sont des qualités essentielles à tout enseignant d'excellence. Pouvoir transmettre le génie de la méthode Pilates par le fait de l'avoir découvert, pratiqué et vécu dans son propre apprentissage, afin de développer les ressources cachées du corps humain par le biais du mouvement : c'est ce qui rend l'approche de Lolita San Miguel si unique sur le marché.

Tout élève sortant du cursus de formation aura ainsi découvert la méthode Pilates par son **propre cheminement** à travers les **vertus de la méthode traditionnelle et contemporaine**. Devenant enseignant/e de troisième génération, il/elle intégrera le cercle d'enseignants de Lolita San Miguel pour mieux transmettre à son tour tous les bienfaits d'une **pratique bienveillante du Pilates pour développer un corps et un esprit sain**.

Le programme en détail:

La Formation de **Lolita's Legacy** est organisée comme suit et se déroule **sur un espace de 14-18 mois avec des week-ends** de formation prévus toutes les 6-8 semaines. Au total la formation compte de 500 heures de formation pour les certifications Suisses (CH) et 610* heures de formation pour les certifications Françaises (F) parmi lesquelles 184 heures de contact direct obligatoire avec votre mentor, le tout est organisé en quatre modules comme suit.



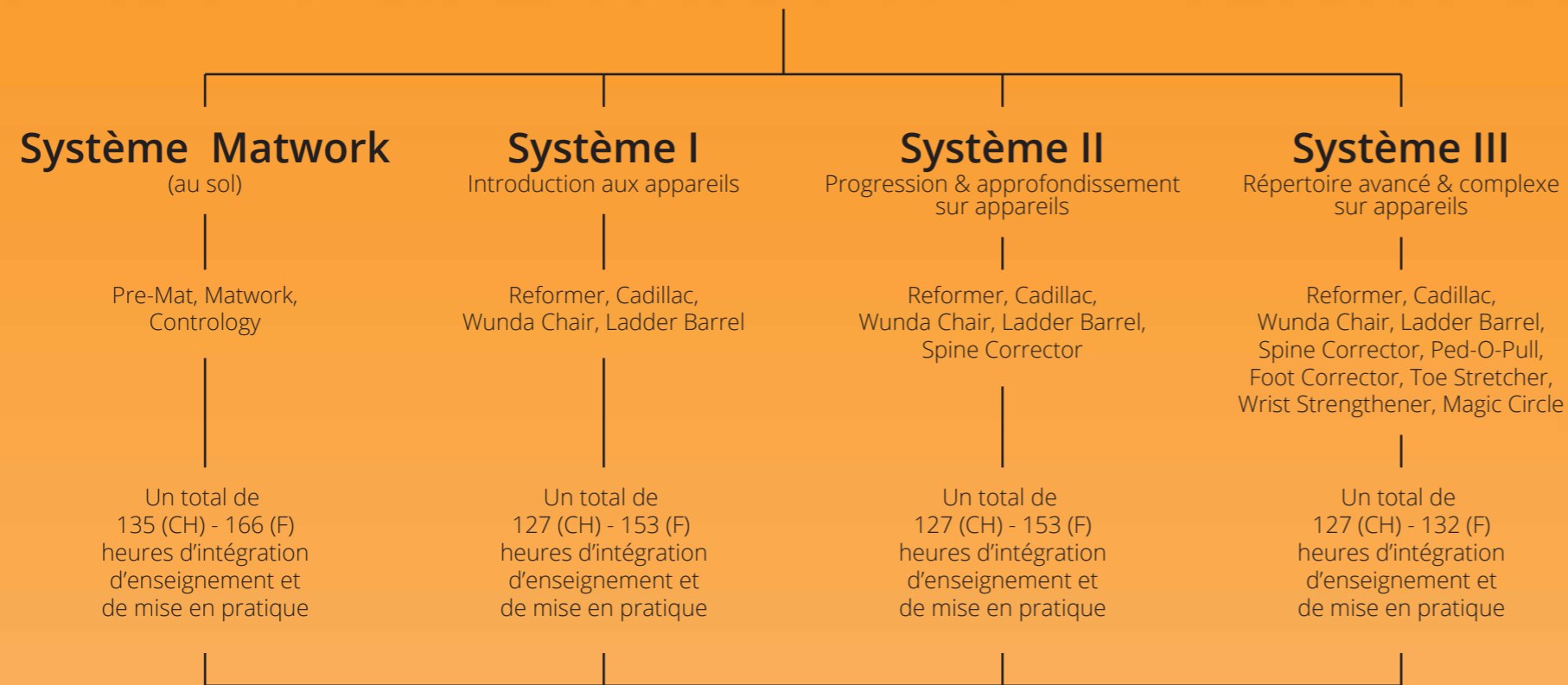
En 2009 elle célèbre la "Journée Internationale du Pilates" (Pilates Day) dans la ville de Mönchengladbach, où Joseph Pilates est né. Choquée et triste de découvrir que personne ne connaissait Joseph Pilates dans sa ville natale, elle décida d'ériger une plaque commémorative en l'honneur de son professeur, placée sous un tilleul, exactement où se trouvait autrefois la maison où naquit Joseph Pilates le 9 décembre 1883. Depuis 2011, elle organisa tous les deux ans une conférence internationale sur le Pilates à Mönchengladbach appelé le "Pilates Heritage Congress" à laquelle assistent des enseignants passionnés venant du monde entier. Cette **expérience de partage** entre professionnels du Pilates et **son engagement inconditionnel pour la méthode Pilates**, lui permettent alors de créer tout naturellement une **communauté Pilates, respectant entièrement l'héritage de Joseph & Clara Pilates tout en le faisant évoluer avec humilité et passion**.

À l'automne 2011, Lolita San Miguel se lança dans une autre étape audacieuse et éprouvante. Pendant des années elle avait refusé les demandes pour commencer son propre cursus de formation d'enseignement du Pilates. Mais en réalisant qu'elle avait à présent une base importante de professionnels du Pilates avec de solides connaissances de sa méthodologie et de son approche qu'elle avait formés personnellement à travers son Programme de Mentorat de Maîtres de Pilates, « les Disciples de Lolita », elle se sentit **confiante et prête de concevoir son propre cursus de formation d'enseignant Pilates** et commença à travailler sur la préparation du contenu.

Le résultat est Lolita's Legacy™, qui fut **officiellement reconnu** aux États-Unis par la **Pilates Méthode Alliance** (PMA) et en Europe par la **Fédération Suisse de Pilates** (FSP) et la **Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates en France** (FPMP), remplissant ainsi entièrement les critères de qualités et d'exigences nationales et internationales.

Cursus de formation & d'apprentissage Pilates diplômant

Total de 500 heures (CH) & 610 heures (F)



Examen final de 2 jours

Examen théorique sur l'histoire, l'anatomie et les systèmes, Examen pratique en cours collectif Matwork et sur Appareils, Examen en séance individuelle avec un client

Diplôme d'enseignant/(e) Pilates de 3ème génération

signé par Elder Master Teacher Lolita San Miguel

Diplôme reconnu internationalement par Pilates Method Alliance (PMA),
Fédération Suisse de Pilates (FSP) & la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP)

Tarif (tout matériel et heures d'apprentissage inclus) - En Euro ou CHF

Option 1: Payable en intégralité en un paiement de 8'500.- au lieu de 8'950.-

Option 2: Payable par système
soit 2'965.- Système Matwork
2'310.- Système I sur Appareils
2'310.- Système II sur Appareils
1'635.- Système III sur Appareils.

Option 3: Possibilité de convenir d'un plan de financement sur mesure pour l'élève en accord avec le enseignant formateur responsable