



La référence par excellence en enseignement et formation de la méthode Pilates au Québec

L'art et de la science du Pilates

Ann McMillan Pilates™ (AMP), anciennement Le Centre Pilates de Montréal™ (CPM), est fier de vous offrir une formation portant sur la Méthode Pilates complète et reconnue internationalement. Notre approche intègre les principes authentiques du Pilates, les fondements de la science de l'activité physique, les bases du contrôle et de l'apprentissage moteur, la réhabilitation musculo-squelettique et sportive ainsi que les arts du mouvement.

Les principes du développement du plein potentiel de la vitalité humaine sont inhérents aux aspects techniques de la méthode Ann McMillan. Ann McMillan Pilates vous propose une formation unique en Pilates qui vous préparera à devenir un instructeur compétent doté d'une approche holistique qui inspire confiance! Vous deviendrez maître de la Méthode Ann McMillan Pilates™...

- Maîtrise de la philosophie et des principes du mouvement qui caractérisent l'identité propre de la méthode Pilates ;
- Maîtrise et analyse des exercices ;
- Maîtrise des techniques de communication des exercices à l'intérieur d'un contexte de groupe ou de séance privée par le biais de directives verbales, tactiles et visuelles ;
- Maîtrise de l'encadrement et de l'évolution des clients par le biais d'évaluation de la condition et de la sélection des exercices appropriés ;
- Maîtrise des prémisses de sécurité.

Ann McMillan Pilates est un établissement d'enseignement reconnu et émet des reçus pour fin d'impôt.

Description de la formation Ann McMillan Pilates™ au sol

Au cours de la formation Méthode Ann McMillan Pilates au sol, l'accent est mis sur l'analyse du mouvement, la présentation des directives tactiles et auditives qui facilitent l'exécution du mouvement et l'identification des erreurs courantes. Les variations propres à chaque exercice visant à faciliter ou complexifier son exécution sont présentées et des laboratoires d'enseignement de groupes et individuel permettent la mise en pratique de la théorie.

La pratique personnelle des exercices au sol, l'observation et la participation aux séances de groupe permettent l'intégration des connaissances acquises. De plus, l'immersion en situation de cours en groupe par le biais d'enseignement supervisé contribue à parfaire le vocabulaire et les techniques d'enseignement.

À chaque atelier, vous recevez un manuel décrivant en détails la théorie des principes Pilates, le guide d'étude, les descriptions des exercices accompagnés de photos et directives. Veuillez prévoir approximativement huit heures par semaine pour votre pratique personnelle et votre travail individuel.

DESCRIPTION DES ATELIERS

ATELIER I : Fondements & exercices pour débutants

- Intégration des principes du mouvement selon la méthode Ann McMillan Pilates™
- Respiration diaphragmatique
- Contrôle de la ceinture pelvienne
- Contrôle de la ceinture scapulaire
- Prolongement axial optimal
- Mobilisation du rachis
- Alignement des extrémités
- Aperçu des neuf groupes d'exercices exécutés au sol en vue d'une préparation à la pratique des exercices Pilates classiques
- Apprentissage et analyse de six des dix exercices au sol classiques débutants

ATELIER II : Exercices classiques débutants et exercices intermédiaires

- Apprentissage et analyse des quatre derniers exercices débutants et de 16 des 20 exercices Pilates au sol de niveau intermédiaire où l'accent est mis sur le recrutement des abdominaux profonds (transverse et planchers pelviens), la respiration diaphragmatique et l'intégration des principes de base lors de l'exécution des mouvements
- Analyse du style d'intervention dans le but d'améliorer les résultats des instructions proposées aux participants

ATELIER III : Exercices intermédiaires et avancés

- Apprentissage et analyse des quatre derniers exercices intermédiaires et de treize exercices Pilates classiques au sol de niveau avancés
- L'intégration des principes de base lors de l'exécution des mouvements
- Analyse du style d'intervention dans le but d'améliorer les résultats des instructions proposées aux participants
- Prescription d'exercices Pilates pour différentes populations (sports, conditions physiques, âges...)

ATELIER IV : Exercices avec petits accessoires

- Apprentissage de dix exercices additionnels intégrant tous les niveaux avec petits accessoires tel que : rouleau magique, élastiques, disques rotateurs, cercles magiques, planches proprioceptives et ballons

TRAVAIL PERSONNEL DURANT LA PÉRIODE D'INTÉGRATION

PARTICIPATION COURS EN GROUPE

Perfectionnement de l'exécution des exercices au sol par le biais de la participation aux cours en groupe Pilates au sol dirigé par les instructeurs certifiés chez Ann McMillan Pilates de Montréal.

OBSERVATION COURS EN GROUPE

Apprentissage de l'enseignement par le biais d'observation de cours en groupe Pilates au sol dirigé par les instructeurs certifiés chez Ann McMillan Pilates. Rédaction hebdomadaire de rapports d'observations.

ENSEIGNEMENT SUPERVISÉ

Pratique supervisée d'enseignement d'exercices dans le cadre de cours en groupe Pilates au sol dirigé par les instructeurs certifiés chez Ann McMillan Pilates.

PRATIQUE PERSONNELLE

Intégration des acquis par le biais d'études et de pratique individuelle

EXAMEN

L'examen de certification instructeur méthode AMP™ au sol comprend une portion théorique et une portion pratique. Note de passage 80%. Aucun coût additionnel ; le prix est inclus dans le forfait.

Diplôme de certification au SOL

Un diplôme de Certification d'instructeur Méthode Ann McMillan Pilates™ au sol est octroyé au participant ayant suivi tous les ateliers prévus dans le programme de certification au sol, ayant complété les heures de travail personnel et ayant réussi les examens finaux. Les examens comportent une partie écrite portant sur la sécurité, les fondements du Pilates, le but des exercices et l'encadrement des clients.

La portion pratique demande d'enseigner et d'exécuter une section de cours d'exercices. La Certification d'instructeurs Méthode Ann McMillan Pilates™ au sol est très rigoureuse. Afin de conserver des standards de qualité, un minimum de 80% des réponses doivent être correctes pour obtenir la Certification Ann McMillan Pilates™. Afin d'atteindre cet objectif, il vous est fortement suggéré d'être très attentif à toutes les informations émises lors des cours, de vous familiariser avec les manuels descriptifs et de compléter le travail personnel suggéré.

Notre équipe est dédiée à vous offrir les instructions ainsi que le matériel nécessaires pour vous préparer à l'examen.

Service de placement

Les instructeurs certifiés de la Méthode Ann McMillan Pilates reçoivent par courrier électronique toutes les offres d'emplois en Pilates qui nous sont soumises.

Ann McMillan Pilates

1224 Sainte-Catherine o, 7^{ième} étage

Montréal, Qc, H3G 1P2

Tél. : 514-735-9506 fax : 514-342-1922

www.ampilates.com