

## Module « Pilates Ressources Mentorat »



Définition : Le mentorat est une relation mutuellement bénéfique qui favorise l'apprentissage continu et le développement personnel des deux parties impliquées.

Alliance : Combiner le mentorat Pilates et des ateliers de pratiques et fascia en mouvement crée un programme holistique et innovant. L'accent est mis sur l'unicité du mentoré grâce à des sessions individuelles et/ou en petits groupes.

### Objectifs du Mentorat

1. Développement des compétences en Pilates :  
Soutenir et développer les compétences techniques et somatiques des enseignants de Pilates.
2. Intégration des principes de tenségrité :  
Enseigner comment appliquer les principes de la tenségrité au répertoire de Pilates pour améliorer le ressenti et l'harmonisation de tous les systèmes d'intégration mécanique et neurologique.
3. Approche individualisée et personnalisée :  
Guider un débutant ou un enseigné de manière personnelle selon ses besoins et/ou ses objectifs.

### Structure du Programme de Mentorat

1. Sélection des Participants
  - Critères : pratiquants passionnés par la profession d'enseignant de Pilates, Enseignants de Pilates avec ou sans expérience préalable, intéressés par l'approfondissement et/ou la réactualisation de leurs connaissances et compétences.
  - Processus : Entretien de candidature pour évaluer les motivations et les objectifs.
2. Modules de Formation
  - Introduction/Validation des principes de Tenségrité : Concepts de base, Lignes myofasciales selon AT.
  - Application au répertoire Pilates : Comment les principes de la tenségrité peuvent être appliqués aux exercices de Pilates, répertoire au sol et sur machines
  - Transmission : Guidance verbale et manuelle
  - Pratique Supervisée : Séances de pratique avec feedback en direct.

### 3. Sessions de Mentorat

- Rencontres régulières : Sessions bi-mensuelles ou mensuelles pour discuter des progrès, des défis, et des expériences.
- Objectifs : Définir et réviser régulièrement des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents, et temporellement définis.
- Feedback et ajustements : Retour d'expérience et ajustements des techniques et des approches.

### 4. Évaluation et Certification

- Évaluation continue : Observation et feedback continus lors des sessions de pratique.
- Projet final : Démonstration d'une séquence de Pilates intégrant les principes de tenségrité.
- Certification : Délivrance d'un certificat de mentorat en Pilates (répertoire au sol et/ou sur machines)

## Finalités

Nos compétences respectives soutiennent le développement et la promotion d'une pratique corporelle qui promeut un système de santé économique et durable, ceci afin de soutenir le bien-être global chez tout un chacun.

Combiner un programme sur mesure de mentorat en Pilates avec des ateliers de pratiques offre une approche holistique et intégrative. Cela permet non seulement d'améliorer les compétences techniques et la compréhension anatomique des enseignants, mais aussi et surtout de développer par la somatique leur conscience et leur ressenti des mouvements du corps.

Comprendre puis ressentir à travers notre système fascial est un préambule clé pour appréhender une vision holistique du corps humain, qu'il soit en mouvement ou pas. La méthode Pilates nous offre une magnifique porte d'entrée dans cette compréhension.

Nous vous invitons à rejoindre un voyage fascinant et innovant qui combine le génie de la méthode Pilate avec les sciences du fascia et du système de tenségrité.

## Module Mentorat Pilates Ressources : Répertoire au sol



### MATIERE :

- 34 mouvements
- Cartographie des lignes myofasciales selon AT
- Schèmes primaires (spinal, controlatéral, homolatéral, homologue, oscillation)
- Réinitialisations neurologiques (hochements, bercements, balancements, retournements)
- Fascia care 5R (rebond, ressort, raffinement, régulation, repos)
- Automassage, pandiculation, respiration

**Petits matériels :** ballon, fascia connector, rouleaux, magic circle etc.

**Soutien de cours :** manuel

**Soutien pédagogique :** vidéos, livres, ...

### LIEU :

Studio à Genève, Valais et Fribourg

Nombre de participants : min. 3 et max 4 élèves

### DUREE :

#### Mentorat :

6 jours (3x Week-end : ve-sa ou sa-di)

7 heures/jour (9h00-12h00 / 13h00-17h00)

**Total : 42 heures**

**Prix : 1'900chf**

- Heures de pratique :

Min. 10 cours (5 collectifs, 5 privés)

**Total : 10 heures**

**Prix : 575chf**

Valeur : Privé 90chf/h, soit : 450chf et collectif : 25chf, soit 125chf

- Heures d'observation :

Min. 10 cours

Valeur : offert

**Total : 10 heures**

- Ateliers (optionnel mais recommandé) :

4 modules de 24 heures au total (cf module « Ateliers »)

**Prix : 450chf (au lieu de 550chf)**

**TOTAL HEURES : 62 heures (86 heures avec modules « Ateliers »)**

**Prix total :**

**Mentorat : 1'900chf**

**Pratique : 575chf**

**Ateliers : 450chf (optionnel mais recommandé)**

**TOTAL : 2'475chf (sans ateliers) ou 2'925chf (avec ateliers)**