

## **Alan Herdman**

### **Samedi 2 mai de 10h à 13h : "Pré-Pilates"**

*La meilleure manière de présenter les exercices de Pilates classique sur tapis et leurs principes. Pour les exécuter correctement, il est essentiel de disposer de connaissances basiques du fonctionnement du corps et de la manière de recruter les bons muscles.*

*La meilleure stratégie est d'enseigner une série d'exercices basiques qui peuvent être utilisés comme une routine d'échauffement et qui puissent être refaits à la maison.*

*Les groupes musculaires visés sont les suivants :*

- *Abdominaux : transverse, obliques, grand droit*
- *Le grand dorsal*
- *Les trapèzes*
- *Grand, petit et moyen fessier*
- *Ischio-jambiers*
- *Adducteurs*
- *Muscles jambiers : soléaire et gastrocnémien*

### **Samedi 2 mai de 14h30 à 17h30 : « Reformer footwork »**

*Les exercices de footwork sont généralement les premiers exécutés lors d'une séance sur reformer. Pourquoi cette séquence a-t-elle toujours lieu au début ? Ces exercices sont-ils considérés uniquement comme un échauffement ou pourraient-ils être intégrés dans le répertoire complet du reformer ?*

- *Que voulons-nous dire par « footwork » ? Le footwork doit intégrer le corps dans son ensemble tel un instrument de travail coordonné.*
- *Quel est l'objectif d'une séquence de footwork ? L'objectif est d'aider à trouver un alignement postural correct, à développer les muscles de manière équilibrée et à obtenir un mouvement coordonné et fluide des hanches, genoux et chevilles.*
- *Où commençons-nous ? La séquence doit commencer avec un bassin stable, ce qui signifie un centre engagé.*

*Durant toute la séance, les principes du pilates doivent faire partie intégrale du mouvement : la respiration, le développement musculaire équilibré, le contrôle, la concentration, la précision, le rythme, l'engagement du centre et la stabilisation.*

*Lorsqu'un élève exécute une séquence de footwork, nous, en tant que professeurs, devons porter notre attention sur le mouvement, le recrutement des groupes musculaires, la structure du corps en entier et analyser ce qui fonctionne bien, trop ou pas assez. En plus d'analyser le mouvement, nous devons prendre en compte des particularités telles que la cyphose, la lordose, l'hypermobilité, les jambes arquées, le genu varum, la pronation ou la supination des pieds car toutes ces conditions influent sur la manière d'exécuter le footwork.*

*Il est important de prendre en charge ces types de pathologies par des exercices en dehors du reformer qui viseront à renforcer chaque groupe musculaire des jambes et du tronc.*

*La position du tronc sur le chariot et des pieds sur la barre ou la planche ne devrait pas être figée mais s'adapter aux besoins de chaque pratiquant selon ses particularités ou ses pathologies. Placer un support adapté à une personne atteinte de cyphose ou de lordose améliorera sa pratique.*

### **Dimanche 3 mai de 10h à 13h : » Quelque chose pour tout le monde »**

*Les exercices de Pilates s'adaptent à tous, quels que soient l'âge, les pathologies ou les types de corps. Enseignés correctement en identifiant les besoins de chacun, le pré-pilates et les exercices traditionnels vont aider les personnes à travailler au maximum de leurs capacités.*

*Une posture correcte, un développement musculaire équilibré, une flexibilité et une mobilité articulaire sont l'objectif ultime du Pilates. Cet objectif ne peut être atteint que par un travail acharné, de la concentration et de l'engagement.*

*Cet atelier se concentrera tant sur les personnes ayant peu l'habitude du mouvement et des exercices que sur celles ayant l'expérience dans d'autres types d'exercices.*

*Quel que soit le niveau du client, il est très important d'encadrer chaque personne en préparant son corps et en prenant soin de son bien-être.*

*Une prise de conscience des principes du Pilates, à savoir la concentration, le contrôle du centre, la précision, la respiration, la coordination, la fluidité des mouvements, l'intuition et l'imagination, sera d'une grande aide pour atteindre l'objectif individuel.*

*Nous étudierons une large variété de disciplines : danseurs, golfeurs, musiciens, cyclistes, nageurs, footballeurs, chanteurs et personnes assises derrière un ordinateur, et nous verrons comment le pilates peut les aider à améliorer leurs performances en les protégeant d'éventuelles blessures.*

### **Dimanche 3 mai de 14h à 17h: » travail de Mat spécial lombaire »**

*Tout le monde a, à un moment de sa vie, souffert de maux de dos. Il y a deux causes principales à ces douleurs lombaires : des problèmes de la colonne vertébrale et une mauvaise posture. En tant que professeur de pilates, nous nous devons d'être très informés des différents types de problèmes et traiter le patient avec grand soin, en prenant en compte les recommandations des médecins et kinésithérapeutes.*

## **Amy Taylor Alpers**

### **Samedi 2 mai de 10h à 13h : « Universal Reformer »**

*Au cours de cet atelier, nous aborderons les différences qui existent entre les versions du répertoire classique du reformer et celles enseignées par Joseph Pilates au début des années 40.*

*Les modifications subtiles et les variations tant dans la forme que dans la chorégraphie fournissent de précieux « nouveaux » aperçus de l'objectif des exercices. Du footwork au russian squats, de légères modifications apportées dans la conception de nombreux exercices existants clarifient son intention et aident le praticien à mieux se concentrer sur l'objectif recherché. Le rythme et la dynamique sont accentués, entraînant ainsi une augmentation de la puissance musculaire. En plus de variations d'exercices dont nous avons l'habitude, cet atelier sera l'occasion d'en découvrir de nouveaux qui n'ont jamais été enseignés jusqu'à présent. Ne manquez pas cette opportunité de développer vos connaissances et de comprendre l'histoire de la méthode.*

### **Samedi 2 mai de 14h30 à 17h30 : « Pilates inspiré : respiration efficace pour la santé intégrale du corps »**

*L'inspiration efficace est le but ultime du Pilates, et ce pour une bonne raison : l'oxygène est l'élément principal nécessaire à la vie et à la santé. Lorsque nous inspirons, l'oxygène est transporté par les poumons dans le sang puis dans les cellules pour permettre le métabolisme, c'est-à-dire le processus continu de*

*construction de nouveaux tissus, le remplacement des anciens, la conversion des aliments en énergie, l'élimination des déchets, etc. En d'autres termes, la respiration c'est la vie.*

*Au cours de cet atelier, nous allons découvrir comment les exercices de Pilates sont spécifiquement et uniquement conçus pour tonifier le mécanisme respiratoire et le rendre fort, flexible, doté d'une grande capacité et équilibré. Nous verrons également comment les exercices permettent de distribuer l'oxygène à travers tout le corps, le nettoyant et le revigorant telle une « douche interne ». Le résultat : une capacité accrue à rester en bonne santé. Comme l'affirmait Joseph Pilates : « Respirer est le premier et l'ultime acte de votre vie. Par-dessus tout, apprenez à respirer correctement. Après tout, votre vie et votre santé en dépendent ! »*

### **Dimanche 3 mai de 10h à 13h : « Trouver votre centre à travers vos pieds et vos mains »**

*En Pilates, nous nous concentrons beaucoup sur les abdominaux et le « centre ». Les écrits de Joseph Pilates ont clarifié le fait qu'il s'agisse d'un mouvement naturel du corps dans son intégralité et que nous devrions tous nous mouvoir comme des animaux que nous sommes. En d'autres termes, nos abdominaux ne devraient pas avoir besoin d'être arbitrairement et mécaniquement contractés et tenus, mais plutôt automatiquement activés par le mouvement naturel du corps. Compte-tenu du fait que nous sommes à l'origine des animaux à 4 pattes, cette activation automatique devrait naturellement se faire par la connexion de nos 4 mains et pieds.*

*La moitié de nos os est contenue dans nos mains et nos pieds, chaque extrémité comptant également plusieurs dizaines d'articulations. Le nombre de muscles et de nerfs est également proportionnellement plus élevé dans ces parties que dans le reste du corps. Il s'agit d'une manière simple de comprendre tout le potentiel à les utiliser pleinement. En d'autres termes, la forte connexion entre le cerveau, les mains et les pieds est indéniablement essentielle à notre survie et notre santé.*

*Au cours de cet atelier, nous explorerons les exercices de Pilates à travers la perspective d'une meilleure connexion des mains et des pieds au cerveau et au centre pour atteindre le potentiel maximal de chaque mouvement. A travers l'étude de la course d'un guépard, nous verrons comment les mains/pieds déclenchent l'action appropriée de tous les muscles pour permettre le mouvement le plus efficace possible. De cette façon, la respiration est améliorée et le corps mieux oxygéné.*

### **Dimanche 3 mai de 14h à 17h: » devenez un enseignant intuitif »**

*Apprenez à développer vos propres dons comme un « intuitif » pour lire l'énergie anatomique et l'histoire du corps dans son intégralité, pas simplement le physique, et pour découvrir comment débloquer les pouvoirs de guérison profonds inhérents à chaque personne. Nous discuterons de ce que cela signifie d'incarner littéralement nos histoires – notre histoire - et apprendrons à décoder ces révélations physiques avec tous nos sens, en particulier le 6e, l'intuition. Pour être un grand enseignant, vous devez être en mode découverte et en route de votre propre voyage personnel. Il n'y a pas d'autre chemin.*

### **Benjamin Degenhardt**

#### **Samedi 2 mai de 10h à 13h : « bend over backward »**

*Cet atelier concerne toutes les personnes qui pensent qu'il y a beaucoup de flexion dans le Pilates traditionnel.*

*Cette constatation est exacte, si nous nous replongeons dans le travail original proposé par Joseph Pilates.*

*Au cours de cet atelier, les participants auront la possibilité d'explorer les inversions et extensions en toute sécurité et de réaliser qu'il existe de nombreuses opportunités dans le Pilates pour exécuter de telles postures.*

#### **Samedi 2 mai de 14h30 à 17h30 : « transition et exo debout sur le Mat »**

*La notion de "flow" se situe à mi-chemin entre l'utilisation des exercices et l'enseignement du professeur. Au cours de cet atelier, les participants découvriront des transitions originales, un répertoire d'exercices debout et une approche basée sur les connaissances nécessaires pour enseigner un cours tapis le plus fluide possible.*

#### **Dimanche 3 mai de 10h à 13h : » decoding the Mat »**

*La pratique du Pilates commence et revient toujours sur le tapis. Cet atelier présente aux participants la logique de la séquence originale, explore en détail les exercices de Joe Pilates et met en lumière les concepts qui aident les*

*enseignants à utiliser ces exercices pour un maximum de succès avec leurs élèves, tant en cours privés que collectifs.*

### **Dimanche 3 mai de 14h à 17h: « reform your spotting skills »**

*Les mains du professeur peuvent être bien plus efficaces que ses yeux ou ses mots. Cet atelier sera l'occasion pour les participants de laisser le reformer faire le travail et leur conscience corporelle s'occuper du reste : évaluer, assister, corriger, résister et affiner les mouvements.*

*Cet atelier est dédié au reformer. Les participants auront l'opportunité d'en apprendre plus sur l'histoire et la conception de cet appareil et de décomposer la logique et les buts originaux des exercices et séquences qui leur sont enseignés.*

## **Cara Reeser**

### **Samedi 2 mai de 10h à 13h : « cou fort et épaules libres »**

*Une colonne vertébrale forte et souple doit inclure le cou ! Un alignement et une force adéquats du cou facilitent la libération et le relâchement des épaules.*

*Au cours de cet atelier, nous travaillerons sur des exercices, des images et des indications qui aideront nos clients à renforcer leur cou et à le contrôler dans toutes les gammes de mouvements. Nous essaierons de comprendre comment les indications généralement utilisées, et qui amènent à une sur-correction de l'ensemble de l'épaule, empêchent en fait notre capacité à utiliser notre cou correctement, limitant ainsi les mouvements pour le reste de la colonne. Cet atelier sera l'occasion d'étudier l'anatomie du cou et de la ceinture scapulaire et d'explorer des protocoles de mouvements intelligents et efficaces.*

### **Samedi 2 mai de 14h30 à 17h30 : « retrospective Kathy Grant »**

*Kathleen Stanford Grant a débuté son apprentissage dans le studio de Joseph et Clara à New York au milieu des années 50. Dans les années qui ont suivi, elle a poursuivi son travail appris auprès d'eux, de sa mentor Carola Trier et de nombreux autres professeurs auprès de qui elle s'est formée pour enseigner ce qu'on appelle aujourd'hui le pilates.*

*Kathy enseignait avec une vraie compréhension et une réelle sensibilité ; elle était une guérisseuse à part entière, utilisant son imagination, son expérience et son*

*intuition pour guider ses élèves. Au cours de ses 5 décennies d'enseignement, elle a développé un vocabulaire remarquable, une méthode et une vision qu'elle a transmis à ses plus proches élèves .*

*Au cours de cet atelier, Cara partagera une collection très personnelle et précieuse d'exercices, d'images et d'histoires.*

*Les élèves aborderont un large panel du vocabulaire dédié au mouvement que Kathy a transmis à Cara en utilisant le tapis, les petits accessoires et tout le matériel classique du pilates. Ils apprendront également des techniques utiles et des variations d'exercices qui permettent un potentiel de mouvement accru pour tous les élèves que comptent aujourd'hui les studios de pilates contemporain.*

### **Dimanche 3 mai de 10h à 13h : » Répertoire avancé du reformer »**

*Dans ce cours, nous aurons une approche de base pour apprendre à répondre aux exigences du répertoire avancé du reformer. Ces exercices requièrent un haut niveau de contrôle moteur, de coordination, d'équilibre, de force et de souplesse. Il est nécessaire aujourd'hui d'ajuster nos efforts pour répondre à un rapport différent à la gravité et à notre base de soutien. Les participants à cet atelier apprendront à mettre en place des outils précieux pour enseigner efficacement et auront la possibilité d'essayer tout cela dans un environnement sûr et sans jugement.*

### **Dimanche 3 mai de 14h à 17h: » stratégies sûres pour les extensions »**

*Au cours de cet atelier, nous travaillerons à développer des stratégies sans stress ni danger pour une bonne exécution de l'extension de la colonne dans notre pratique. Veillant à un alignement correct et à la synchronisation des muscles du dos, des hanches et des épaules, nous verrons comment les exercices d'extension deviennent de plus en plus accessibles à tous, quel que soit le type de corps. L'objectif est de gagner en confiance tout en augmentant la mobilité et le rôle de la colonne. Exécuter plus d'exercices d'extension aide à lutter contre cette tendance qu'ont nos élèves à se tenir voûtés et permet de lutter contre le vieillissement prématuré de la colonne. Les compétences que nous développerons font appel à des exercices traditionnels et non traditionnels.*