



Bienvenue aux étudiants



Pilates

Studio

Bienvenue !

Au nom de toute l'équipe Merrithew™, nous tenons à vous remercier personnellement d'avoir choisi de vous entraîner avec nous. Depuis 1988, nous nous sommes engagés à développer des exercices efficaces et responsables pour les instructeurs avec la création d'offres de fitness uniques et de haute intégrité, notamment STOTT Pilates®, Zenga®, Core™ Athletic Conditioning & Performance Training™, Total Barre®, Halo® Training et Fascial Movement, qui sont tous reconnus comme The Professional's Choice™ par les instructeurs et les studios du monde entier.

Nous sommes fiers de l'évolution que nous avons connue au fil des ans et de la manière dont nous avons continué à proposer de nouveaux programmes. Notre équipe, notre personnel dévoué et les ambassadeurs de la marque travaillent ensemble pour améliorer la vie de tant de personnes dans le monde entier. Avec un tel éventail d'options éducatives disponibles, nous fournissons les outils nécessaires pour vous aider à atteindre vos objectifs de carrière en promouvant des capacités de formation à multiples facettes afin que vous puissiez mettre en œuvre des compétences nouvelles et passionnantes en matière de conditionnement physique dans les programmes de vos clients. Vous avez également la possibilité d'élargir votre clientèle grâce à votre nouvelle expertise en proposant des exercices de renforcement du tronc, de fitness fonctionnel et de conditionnement musculaire par le biais de mouvements plus réfléchis.

L'éventail de nos clients ne cesse de s'élargir, de même que notre offre. Nous innovons et élargissons constamment nos gammes d'équipements, d'exercices et d'accessoires de remise en forme afin d'être plus précis et de répondre au nombre croissant des modalités corps-esprit sur le marché. Nos produits sont synonymes de la plus haute qualité et des meilleurs matériaux de fabrication de l'industrie et sont fabriqués avec fierté et précision.

Grâce à votre soutien indéfectible, nous nous réjouissons de travailler avec vous et de vous fournir, à vous et à vos clients, les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs. Afin de continuer à renforcer nos marques ensemble, nous fournissons un soutien continu à notre réseau estimé en offrant des images et du contenu dans notre galerie d'images à www.merrithew.com/imagelibrary pour que vous puissiez les utiliser dans votre matériel de marketing collatéral.

Quel que soit votre lieu de formation, nous espérons que vous vivrez une expérience agréable. Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires et nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre future carrière.



Faits marquants

1988 Société fondée.

Moira Merrithew Lindsay G. Merrithew

1991 Ouverture du studio de l'avenue Danforth à Toronto, Ontario.

1993 Création d'une division de fabrication d'équipements.

1994 Création d'une division de l'éducation chargée de former et de certifier les instructeurs.

1996 Ouverture de la première usine de fabrication sur l'avenue Carlaw à Toronto (Ontario).

1997. Ouverture du premier centre de formation agréé à Bloomfield Hills, dans le Michigan.

1998. Production de la première vidéo de formation. Le studio de Danforth est vendu. Ouverture du Corporate Training Center et déménagement du siège social dans les locaux actuels de Yonge Street à Toronto (Ontario).

2000 Merrithew™ est reconnue comme l'une des entreprises canadiennes à la croissance la plus rapide par le magazine PROFIT. Merrithew remportera cette reconnaissance en 2001, 2002, 2003 et 2004.

2001. Publication des premiers manuels de formation.

2002. Production de la première série de DVD.

2003/04. Lindsay G. Merrithew est finaliste pour le prix Ernst & Young de l'entrepreneur de l'année.

2012. Les cofondatrices Lindsay et Moira Merrithew sont nommées lauréates du prix Inner IDEA Inspiration Award. Les programmes de marque ZEN-GA® et CORE™ Athletic Conditioning and Performance Training™ sont introduits.

2013. Introduction du programme de marque Total Barre®. Une nouvelle usine de fabrication Merrithew ouvre ses portes sur Tapscott Road, à Toronto, en Ontario.

2014. Le nom de Merrithew Health & Fitness a été modifié pour devenir Merrithew™ - Leaders in Mindful Movement™.

2017. Plus de 50 000 personnes formées dans le monde entier. Vaste réseau mondial de centres de formation et réseau de distribution international.

2018. Merrithew fête ses 30 ans d'existence.

Le Studio Biopilates Paris vous souhaite la bienvenue et est heureux de vous compter parmi ses étudiants .



Caroline Berger

Faits marquants

2007 Société fondée.

2008 Ouverture du studio 2 RUE BOYER - Paris XXème

2009 Ouverture de cours semi-privés.

2010 Création d'une division de l'éducation chargée de former et de certifier les instructeurs IMP.

2011. Création d'une division de l'éducation chargée de former et de certifier les instructeurs IR.

2013. Création d'une division de l'éducation chargée de former et de certifier les instructeurs CCB.

2016 Création d'une division de l'éducation chargée de former et de certifier les instructeurs ISP.

2017. Publication du premier manuel d'Anatomie Fonctionnelle.

2018. Le Studio Biopilates Paris fête ses 10 ans d'existence.

2020. Publication du manuel d'exercices de Matwork.

2021. Publication du manuel d'exercices de Reformer.

2022. Publication du Journal Pilates Matwork

2023. Publication du manuel d'exercices de Matwork fitness Cercle et élastique.

2024. Ouverture de cours collectifs sur Reformer.

Une nouvelle vision du mouvement conscient

Notre offre de formation illustre l'évolution du mouvement conscient et la façon dont notre principale marque de conditionnement physique, STOTT Pilates®, est la base sur laquelle reposent nos nouvelles modalités corps-esprit en plein essor.

Les principes modernes de la science de l'exercice sont inhérents à toutes nos modalités, tout en incorporant des pratiques de remise en forme plus récentes telles que la remise en forme fasciale, la biomécanique du mouvement, la remise en forme fonctionnelle et l'entraînement au poids du corps intégré au tronc, tout en maintenant le lien entre le corps et l'esprit.

Nos programmes élargissent notre champ d'action dans le secteur de la santé et du fitness en offrant aux entraîneurs personnels, aux professionnels de la santé, aux instructeurs de fitness en groupe, aux athlètes et à d'autres spécialistes la possibilité de diversifier leur base de connaissances et de répondre aux besoins d'une clientèle plus large.

La Conscience du Mouvement peut être pratiquée par des personnes de tous âges, de toutes conditions physiques et de toutes capacités. Il aide les professionnels et les clients à mener une vie plus saine, plus active et plus attentive.



L'évolution du STOTT PILATES

La méthode originale

Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) a créé la technique Pilates au début du XXe siècle et l'a appelée "Contrologie". Il était convaincu que "la forme physique est la première condition du bonheur". Les théories de Pilates reposent sur six principes fondamentaux:

Respiration : pompage de l'air à l'intérieur et à l'extérieur du corps avec une respiration forcée en utilisant des inspirations et des expirations complètes.

Centrage : Maintenir la concentration mentale et physique pendant chaque exercice. La méthode Pilates appelait la zone située entre les côtes et les hanches - le centre du corps - le "noyau" ou le "moteur".

Concentration : Valoriser la qualité et la forme de chaque mouvement plutôt que le nombre de répétitions. Pilates pensait qu'il était nécessaire de se concentrer intérieurement, en prêtant une attention particulière aux spécificités et aux détails de chaque exercice.

Contrôle : L'accent est mis sur le contrôle de l'ensemble du corps à tout moment, avec une prise de conscience de la façon dont les parties bougent ensemble.

Fluidité : mettre l'accent sur le mouvement continu, en passant d'un exercice à l'autre, tout en conservant une qualité esthétique.

Précision : Exécuter chaque exercice avec précision, étape par étape, en accordant une attention particulière au placement, à l'alignement et à la trajectoire de chaque partie du corps en mouvement.



STOTT PILATES ® : L'approche contemporaine

La méthode STOTT PILATES est fondée sur les principes modernes de la science de l'exercice et de la rééducation.

Elle reprend le répertoire complet d'exercices mis au point par Joseph Pilates, y compris les principes fondamentaux, et y ajoute cinq principes biomécaniques. Ces principes, propres à la méthode STOTT PILATES, garantissent que tous les programmes intègrent les recherches les plus récentes et que tous les exercices sont enseignés de façon sécuritaire et efficace pour chaque client en fonction de sa posture, de sa condition physique et de ses objectifs.

Les cinq principes de base de la méthode STOTT PILATES sont les suivants :

Respiration : une respiration efficace permet d'acheminer suffisamment d'oxygène vers les muscles qui travaillent et d'éviter les tensions inutiles. Une respiration détendue et complète favorise la concentration et l'activation optimale des muscles.

Placement du bassin : La méthode STOTT PILATES met l'accent sur la stabilisation du bassin et de la colonne lombaire (bas du dos) dans une position neutre ou imprimée, selon les exigences de l'exercice ou de la personne qui le pratique.

Position de la cage thoracique : La position de la cage thoracique affecte l'alignement de la colonne vertébrale (partie supérieure) et est liée à la stabilité de l'ensemble du corps, en particulier lors des mouvements des bras.

Mouvement et stabilisation de l'omoplate : La stabilisation des omoplates à l'arrière de la cage thoracique est aussi importante que la contraction des abdominaux au début de chaque exercice. Une mobilité et une stabilité appropriées permettent d'éviter les tensions au niveau du cou et de la partie supérieure des épaules.

Placement de la tête et des cervicales : La colonne cervicale (le cou) doit conserver sa courbe naturelle, la tête étant placée en équilibre directement au-dessus des épaules, que l'on soit assis, couché ou debout. La colonne cervicale doit suivre la ligne tracée par le reste de la colonne vertébrale lors de tout mouvement.

Le fondement de la méthode STOTT PILATES et les cinq principes de base reposent sur la doctrine originale de Joseph Pilates. Ces principes sont continuellement mis à jour et intègrent les dernières découvertes de divers chercheurs de premier plan, dont Carolyn Richardson, Gwendolyn Jull, Mark Comerford, Paul Hodges, Diane Lee, Shirley Sahrmann, Julie Hides, Andry Vleeming, Robert Schleip et Robin McKenzie, pour n'en nommer que quelques-uns.

Les principales mises à jour sont les suivantes

- Introduction d'un alignement vertébral neutre pour assurer une stabilité équilibrée de la colonne vertébrale, statiquement et dynamiquement. C'est la position la plus stable et la plus optimale pour absorber les chocs de la colonne vertébrale et un bon point de départ pour promouvoir des schémas de mouvement efficaces. L'approche originale enseignait l'aplatissement de la colonne vertébrale, ce qui maintient les colonnes lombaire et cervicale dans un état constant de flexion.
- Incorporation de l'extension de la colonne vertébrale au niveau Essentiel. L'approche originale comportait très peu d'extension de la colonne vertébrale jusqu'aux niveaux Intermédiaire et Avancé.
- Ajustement de l'ordre des exercices pour assurer un programme équilibré de flexion, d'extension, de rotation et de flexion latérale.
- Création de préparations et de modifications à un niveau essentiel pour aider les clients à développer une connexion neuromusculaire plus efficace afin de progresser plus efficacement.
- Promotion d'une prise de conscience du rythme scapulo-huméral avec une stabilité et une mobilité scapulaires équilibrées. L'approche originale favorisait la rigidité des bras et des épaules.
- Ajout de variations rotationnelles des exercices afin de fournir des mouvements fonctionnels multidirectionnels plus nombreux et variés.
- Engagement à continuer d'incorporer les dernières recherches sur l'intégration fasciale, le mouvement fonctionnel et la rééducation dans les cours et les ateliers de formation continue.

STOTT PILATES est l'approche contemporaine de la méthode Pilates originale. sur les principes modernes de la science de l'exercice et de la rééducation. Elle reprend le répertoire complet d'exercices mis au point par Joseph Pilates, y compris ses principes fondamentaux, et y ajoute cinq principes fondés sur la biomécanique. Ces principes supplémentaires, propres à la méthode STOTT PILATES, s'assurent que tous les programmes intègrent les dernières recherches et que tous les exercices sont enseignés de manière sûre et efficace pour chaque client en fonction de sa posture.



Quels sont les flux ?

Certification

Dans nos programmes de certification, vous apprendrez les cinq principes de base du STOTT PILATES, les séquences d'exercices et les schémas respiratoires, les techniques de communication et d'observation efficaces, les indications verbales et l'imagerie pour améliorer la performance et motiver les clients, les modifications pour des types de corps, des problèmes posturaux et des conditions spécifiques, la théorie et la pratique de l'analyse posturale, la superposition d'exercices liée à la conception d'un programme efficace.

À qui s'adresse-t-il ?

Instructeurs de fitness en groupe

Vous êtes déjà instructeur de fitness en groupe ou vous souhaitez le devenir, et vous êtes intéressé par l'enseignement du Pilates ou par l'incorporation d'exercices basés sur le Pilates dans vos cours. Vous êtes à la recherche d'une approche contemporaine qui incorpore des principes d'exercices modernes et propose des conseils et des programmes conçus pour l'enseignement en groupe.

Formation continue

Avec un choix de plus de 150 titres uniques, nos ateliers d'introduction et de formation continue peuvent compléter votre formation et votre programmation actuelles. Ils couvrent tous les sujets, des principes fondamentaux aux variations d'exercices. l'utilisation d'accessoires et d'équipements et le conditionnement sportif et athlétique pour la réadaptation et les populations spéciales.

Professionnels de l'esprit/du corps/instructeurs hybrides

Vous êtes un professionnel du corps et de l'esprit et vous savez qu'il est important d'intégrer les principes biomécaniques dans votre entraînement. Vous voulez du concret et des programmes applicables pour aider les clients de tous les niveaux et de toutes les capacités à développer ou à maintenir une facilité de mouvement et à accroître la conscience de leur corps.

Entraîneurs personnels qualifiés

Vous êtes, ou souhaitez devenir, un professionnel qualifié de la remise en forme travaillant individuellement avec des clients en tant qu'entraîneur personnel. Vous souhaitez ajouter des éléments de Pilates à vos programmes clients et intégrer une approche plus scientifique.

Vous vous assurez d'enseigner à vos clients en tenant compte de la biomécanique. Vous aimez vous tenir au courant des nouvelles informations dans le secteur de la remise en forme, y compris l'entraînement fonctionnel et la remise en forme fasciale.

Pistes spécialisées

Démarquez-vous en devenant un spécialiste STOTT PILATES dans le domaine de votre choix. Tous les ateliers offerts dans le cadre des programmes de spécialisation sont ouverts à tous les professionnels du conditionnement physique, mais seuls les instructeurs STOTT PILATES certifiés qui ont suivi le nombre requis d'ateliers de spécialisation peuvent devenir des spécialistes STOTT PILATES. d'ateliers dans chaque catégorie sont éligibles pour recevoir la désignation officielle.

Ce que vous pouvez attendre du programme STOTT PILATES

- Comment appliquer les principes biomécaniques STOTT PILATES de stabilité du tronc, de respiration et d'alignement à tous les exercices.
- Une analyse complète de chaque exercice.
- Objectifs de l'exercice, initiation musculaire et enchaînement des mouvements.
- Modifications visant à augmenter ou à diminuer l'intensité de l'exercice.
- Modifications pour des types de corps spécifiques et des problèmes posturaux.
- Comment reconnaître les schémas de mouvement optimaux et ceux qui ne le sont pas.
- Une variété d'options de programmation pour garder les clients motivés.
- Compétences en matière de communication efficace, y compris les signaux verbaux et l'imagerie pour l'amélioration des performances et la motivation des clients.

Examen de Certification

1. Examen écrit de 2h, comprenant un QCM de 100 questions relatives au programme dans sa globalité.
2. Examen pratique 1h ou 1h30 ou 2h

Les modalités de notation de l'examen pratique noté de 6 à 10

1. Analyse posturale.
2. Conclusion de l'analyse posturale et prise en compte de l'historique du client.
3. Compréhension et explication des 5 principes de base du Stott Pilates.
4. Compétence de programmation.
5. Capacité à donner des consignes au client afin de bien lui expliquer le pourquoi du choix du programme
6. Capacité à corriger le client afin qu'il exécute le mieux possible les exercices.
7. Capacité à apporter des modifications au client lorsque c'est nécessaire.
8. Connaissance du contenu, les exercices, les niveaux, l'anatomie fonctionnelle.
9. Compétence d'enseignement.
10. Rythme et prise de parole en public et présentation du mémoire.

La note maximale globale est de 100%, en dessous de 75%, le candidat devra représenter soit l'écrit ou la pratique.

Plus de 300 pages d'exercices sur l'anatomie,
le corps et le mouvement

Disponible
sur Amazon !



biopilates.FR



Les cahiers de vacances



Commander sur Amazon





1

Studio Biopilates

Votre formatrice

Caroline Berger

0650811892

carolinebergerdefemynie@gmail.com

www.biopilates.fr

Mise à jour Janvier 2024