



## DESCRIPTIF DE LA FORMATION LOLITA'S LEGACY TM

### Les Modules

La formation est organisée en quatre parties comme suit :

- Introduction à la méthode : l'anatomie et le travail au sol (Matwork)
- Module I : mouvements débutants sur appareils et équipement auxiliaires
- Module II : mouvements intermédiaires sur appareils et équipement auxiliaires)
- Module III : mouvement complexes sur appareils et équipement auxiliaires)

Au total la formation compte 500 heures de formation parmi lesquelles 184 sont des heures de contact direct avec votre mentor et le tout est organisé en quatre modules comme suit :

- Module Matwork: travail au sol (deux weekends de 3 jours et demi)
- Module I et II : appareils introduction et niveaux intermédiaires (quatre weekends de 3 jours)
- Module III : appareils aboutissement et mouvements complexes (un weekend de 4 jours ou deux weekends de 2 jours)

En plus, les étudiants devront compléter :

- 124 heures d'observation dans un studio pleinement équipé
- 100 heures de pratique personnelle
- 92 heures de pratique de l'enseignement en tant qu'assistant/apprenti enseignant
- 6 heures d'exams finaux sous surveillance de deux jurys

### Matwork :

**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. Même si traditionnellement le travail Matwork était conçu par Joseph Pilates étant l'aboutissement de sa méthode et l'apprentissage principal se faisait sur appareil, Lolita souhaitait commencer votre

apprentissage à la méthode par la partie Matwork afin de vous apporter le plus d'éléments possibles à votre propre pratique dès le départ.



De plus, le module Matwork de Lolita's Legacy™ et son Manuel d'exercices sont accompagnés par les matériaux et sujets de cours suivants :

- Manuel de l'Anatomie du Mouvement et Kinématiques, créé spécialement pour le programme par le Dr. Aaron Spector.
- Introduction et Aperçu de la Méthode Pilates, qui traite de l'histoire des créateurs de la Méthode et des "anciens".
- 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.
- Un DVD de l'atelier de Mme San Miguel's sur l'Histoire du Pilates filmé pour Pilates Anytime qui comprend un mois d'abonnement gratuit à Pilates Anytime.
- Deux DVD de Tapis réalisés par Mme San Miguel

## **Module 1 :**

### **Introduction aux appareils**

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

La deuxième étape de la formation de Lolita's Legacy™ Système I, couvre les appareils de Pilates : le Reformer, Cadillac, Chaise et Ladder Barrel. Accompagné d'un Manuel complet et d'un DVD de Lolita enseignant les exercices pour ce module.

## **Module 2 :**

### **Niveau intermédiaire 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™, module II se construit sur les exercices présentés dans Système I et couvre des exercices de Pilates de niveau intermédiaire et plus complexe sur le Reformer, Cadillac, Chaise et Ladder Barrel et présentent des exercices sur le Spine Corrector, le Cercle Magique et les Rouleaux. Accompagné d'un Manuel et un DVD de Lolita enseignant les exercices pour ce module.



## **Module 3 :**

### **Mouvements complexes sur appareils**

**Deux sessions de 2 jours pour un total de 32 heures de formation directe**

La quatrième étape de la formation de Lolita's Legacy™, Module III est la dernière étape du cheminement progressif de l'étudiant pour devenir un enseignant de Pilates complètement formé à la méthode intégrale de Lolita's Legacy™. Elle se construit sur le travail précédent et couvre les exercices de niveau intermédiaire aux exercices complexes et avancés sur les appareils comme le Reformer, Cadillac, Chaise, Ladder Barrel, Spine Corrector, Cercle Magique, Rouleaux, Barres et Ped-O-Pull et couvre aussi les exercices des équipements auxiliaires sur le Foot Corrector, Toe Corrector et Renforçeur de Poignet. Accompagné d'un Manuel et d'un DVD de Lolita enseignant les exercices pour ce module.

## **Examen (1 jour) :**

### **Date à confirmer**

Les élèves doivent suivre chaque module par ordre séquentiel afin d'assurer la bonne compréhension de la méthode et de ses enchaînements. Après avoir complété les quatre Modules, les évaluations et les heures de cours et après avoir reçu un score suffisant lors de l'examen final complet, les élèves recevront un Certificat d'Éducation Complet de la Lolita's Legacy™ signé par Lolita San Miguel et reconnu par l'association officielle PMA (Pilates Méthode Alliance).



## PLANNING

Module	Enseignant e	Dates	Nombre d'heures	Type
<b>MATWORK et ANATOMIE</b>	Larisa	<b>26/27/28/29 septembre 2025</b> Demi-journée de formation vendredi	28	séminaire formation
	Zoé	<b>28/29/30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2025</b> Demi-journée de formation le samedi	28	séminaire formation
			31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
<b>MODULE I</b>	Zoé	<b>20/21/22 février 2026</b>	24	séminaire formation
	Larisa	<b>25/26/27 avril 2026</b>	24	séminaire formation
			31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
<b>MODULE II</b>	Larisa	<b>20/21/22 juin 2026</b>	24	séminaire formation
	Zoé	<b>28/29/30 août 2026</b>	24	séminaire formation
			31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
<b>MODULE III</b>	Larisa	<b>10 et 11 octobre 2026</b>	32	séminaire formation
	Zoé	<b>31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre 2026</b>	31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
<b>EXAMEN FINAL</b>		<b>A confirmer la date</b>	6	Examen et passages pratique
<b>Total Heures</b>			506	

### Horaire de formation prévu

Demi-journée de formation 14h à 18h (vendredi et samedi)  
Journée de formation complète 9h à 18h (vendredi, samedi et dimanche)  
Journée de formation complète 8h à 17h (lundi)