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'examens 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 conçus 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 - Groupe J

Module	Enseignante	Dates	Nombre d'heures	Type
MATWORK et ANATOMIE	Zoé	**6 et 7 mars 2027, et 20 et 21 mars 2027** Demi-journée de formation samedi 06.03. après-midi	28	séminaire formation
	Larisa	**21/22/23/24 mai 2027** Demi-journée de formation vendredi 21.05. après-midi	28	séminaire formation
			31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
MODULE I	Zoé	**9/10/11 juillet 2027**	24	séminaire formation
	Larisa	**11/12/13 septembre 2027**	24	séminaire formation
			31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
MODULE II	Larisa	**6/7/8 novembre 2027**	24	séminaire formation
	Zoé	**28/29/30 janvier 2028**	24	séminaire formation
			31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
MODULE III	Zoé	**11 et 12 mars 2028**	16	séminaire formation
	Larisa	**6 et 7 mai 2028**	16	séminaire formation
			31	observation
			23	enseignement
			25	pratique personnelle
EXAMEN FINAL		**A confirmer la date**	6	Examen et passages pratique
Total Heures			506	