



Pauline ABADIE-CLINET sera votre guide et vous conduira sur les chemins du Pilates.

Qu'est-ce que la méthode Pilates et quels en sont les bienfaits ?

Le Pilates est une gymnastique douce composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement.

Ces exercices visent à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, renforcer et étirer les muscles profonds afin d'optimiser et de restituer la vitalité physique.

A qui conseiller le Pilates ?

Tout le monde peut pratiquer le Pilates car les exercices, s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. Toutefois, l'ATSCAF vous propose un atelier « Découverte et initiation au Pilates » destiné aux débutants.

Le petit mot de Pauline, votre enseignante :

"En 10 séances vous sentirez la différence, en 20 séances vous verrez la différence, en 30 séances vous aurez la différence". Joseph PILATES

Venez essayer car je crois sincèrement qu'on découvre une part de soi-même qu'on ignorait. *Pauline*

Les qualifications de Pauline :

Professeur de Pilates certifiée **Mat II Body & Flow (méthode inscrite au registre des écoles de Pilates " Method Alliance)**, éducatrice sportive,
2014 : Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) animateur de Loisirs Sportifs (ALS)
Mention Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression (AGEE) Adultes et seniors
1999 : Diplôme d'animatrice fédérale de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)
1986 : 1^{er} degré Brevet d'État d'Éducateur Sportif BEES « métiers de la forme »

Types d'atelier et nombre de participants :

- ✓ 5 jours de stage du lundi 23 au vendredi 27 avril 2018
- ✓ Stagiaires répartis en 2 groupes équivalents de 6 personnes maximum
- ✓ Horaires des cours le matin de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15

Déroulé :

- ✓ Jour 1 : respiration et découverte des fondamentaux du Pilates : ceinture scapulaire, colonne vertébrale, ceinture pelvienne
- ✓ Jour 2 : focalisation sur les abdos (transverse, grand droit, obliques)
- ✓ Jour 3 : focalisation sur le dos (rachis lombaire, dorsal et cervical)
- ✓ Jour 4 : cours global focus sur les jambes
- ✓ Jour 5 : cours global débutant

Prévoir :

- ✓ Une tenue souple pantalon ou collant de gymnastique + tee-shirt et sweat-shirt. Tenue souple mais pas trop ample pour ne pas entraver les mouvements
- ✓ Chaussettes aux pieds

Matériel :

- ✓ Aucun matériel requis
- ✓ Les tapis de sol seront fournis mais une petite serviette est recommandée par respect de l'hygiène (type microfibre)