



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<sup>er</sup> 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)