

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

Revolt est un centre de formation de professeurs de Pilates, situé à Paris. Il a été créé par Cassandra Mugnier, Naïl Malichmann et Ana Armengol .

### LA VISION REVOLT

Les 5 valeurs clés de l'enseignement Revolt sont:

Créatif  
Inclusif  
Moderne  
Bienveillant  
Pédagogue.

Nous pensons qu'un bon professeur doit maîtriser parfaitement ses fondamentaux, et qu'il doit également être capable de créer et développer son style d'enseignement afin d'accompagner et de faire évoluer ses élèves avec bienveillance.

Après avoir acquis les bases fondamentales de la méthode Pilates grâce à l'apprentissage du répertoire, les élèves seront à même de développer des compétences liées à la pédagogie, aux adaptations et à la création d'exercices au travers d'ateliers dédiés, afin qu'ils deviennent des instructeurs d'excellence.

Nous pensons que c'est par l'expérimentation que vient la connaissance et la créativité.

*"Apprendre à se dégager, même ponctuellement en tant qu'enseignant du besoin de transformer l'élève pour lui déléguer, par des cadres d'expérience exigeants, l'expérience singulière de ses propres apprentissages."*

Jacques Gaillard

Nous mêlons une vision traditionnelle et très rigoureuse de la méthode (étude d'un répertoire contenant une grande majorité d'exercices classiques) à une approche modernisée et scientifique grâce à l'étude poussée de l'anatomie et des nouvelles techniques du mouvement (introduction aux fascias par exemple).

Nous portons une vision ambitieuse, marquée par le désir de faire dialoguer l'intelligence du corps et la conscience par le biais de l'expérimentation et de techniques pédagogiques structurées.

### L'EGALITE DES CHANCES PAR REVOLT

Les programmes de Reformation Revolt sont accessibles à tous les élèves sans distinction d'âge, de race, de sexe, d'orientation sexuelle, d'origine sociale ou de croyance religieuse.

Nous pensons que la diversité dans le milieu du bien être, et en particulier dans le Pilates, est une richesse que nous souhaitons valoriser. Toutes les candidatures, à partir du moment où elle respecte les pré requis de la formation, sont étudiées avec le même soin et le contenu de la formation, ainsi que les examens, sont identiques pour tous les élèves.

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### PRÉ-REQUIS

Tout élève désireux d'intégrer notre formation professionnelle doit avoir 18 ans révolus au démarrage de la formation.

Il doit également avoir une pratique régulière du Pilates (50h de pratique minimum à justifier au moment de l'inscription).

Un certificat médical autorisant la pratique intensive du Pilates est indispensable pour intégrer la formation.

La formation Revolt Machines n'est accessible qu'aux élèves précédemment formé en Pilates Mat. Il est donc nécessaire de fournir une copie de diplôme de Pilates Mat précédemment obtenu pour accéder à la formation Machines.

L'apprenti doit également avoir obtenu son diplôme PSC1 avant les examens finaux.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION MACHINES

Les formations Revolt ont pour objectif de former des professeurs experts dans la transmission de la méthode Pilates.

Les objectifs spécifiques de la formation machines sont les suivants:

- Connaissance pratique et théorique du répertoire complet d'exercices machines (Tower, Reformer, Chair, Barrel et Cadillac) du niveau débutant au niveau avancé;
- Connaissance fondamentale de l'anatomie et de la physiologie liées à la pratique du Pilates;
- Savoir construire un cours en fonction de son public (niveau, âge, nombre de participants) et proposer des modifications/transitions/corrections adaptées. A l'issue de la formation, les élèves Revolt doivent être capables de construire une séance bien séquencée, aux transitions fluides et au rythme évolutif.
- Développer sa carrière professionnelle en tant que professeur de Pilates en maîtrisant les aspects réglementaires, légaux, comptables, etc.

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### STRUCTURE DE LA FORMATION MACHINES

La formation se déroule sur 9 mois divisés en trois trimestres.

Chacun de ces trimestres est introduit par un module obligatoire délivré en présentiel et réparti sur trois jours.

*IMPORTANT A NOTER:* les formations ne sont organisées qu'à partir de 5 élèves inscrits minimum.

#### Module 1 : Workshop "Introduction"

- Etude de la philosophie de la méthode;
- Etude des principes Pilates Revolt ;
- Pratique collective;
- Présentation du Reformer;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutants Reformer;
- Présentation de la Tower;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutants Tower;
- Présentation du barrel;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutant Barrel;
- Présentation du Cadillac;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutant Cadillac;
- Présentation de la Chair;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutant Chair;
- Temps d'échanges collectif autour des machines et du répertoire débutant.

#### Module 2 : Workshop "Structuration"

- Révision du répertoire débutant;
- Accompagnement dans la construction d'un cours;
- Appréhender les différents types de corrections et techniques pédagogiques d'apprentissage;
- Explorer et comprendre les transitions;
- Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Reformer;
- Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Tower;
- Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Barrel;
- Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Cadillac;
- Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Chair;
- Connaître les différents facteurs qui impactent la difficulté du mouvement et les adaptations possibles.

#### Module 3 : Workshop " Professionnalisation"

- Révision du répertoire intermédiaire;
- Développer sa créativité personnelle;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Reformer;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Tower;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Barrel;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Cadillac;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Chair;
- Explorer les cas pratiques permettant une meilleure compréhension et gestion des clients;
- Mise en situation d'enseignement.

Ces modules sont complétés par une demi journée de module complémentaire obligatoire au choix, d'une durée de 4 heures.

# R E V O L T

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### Module complémentaire : Workshop “Spécialisation”

Au choix, “Stretch and Relax”, “Jump” “Prénatal” ou “ Petit matériel”.

Permettre un apprentissage plus spécifique suivant ses affinités et ajouter ainsi un ajout majeur à ses compétences.

### Temps de travail entre les workshops

Les apprentis professeurs ont un travail régulier à fournir tout au long de la formation: enseignement, pratique personnelle et observation.

Nous vous accompagnons au quotidien grâce à différents outils :

- Suivi pédagogique hebdomadaire en présentiel avec un responsable de la formation ou avec un intervenant (kinésithérapeute, ostéopathe, comptable...) autour de thématiques précises;
- Accès libre aux studios (selon un planning défini à l’entrée en formation) pour pratiquer, observer et enseigner;
- 5 cours machines par mois pour pratiquer aux studios Reformation;
- Bibliothèque d’exercices en ligne en accès illimité;
- Documents réalisés par des professionnel.le.s de santé (ostéopathe, kinésithérapeute);
- Soit un total de :
  - ~120 heures de séminaires en présentiel (soit 190 heures pour la formation complète mat et machines);
  - ~80 heures de pratique personnelle sur machines (pratique libre ou supervisée en studio). Soit 125 heures pour la formation complète mat et machines;
  - ~80 heures d’observation (soit 125 heures pour la formation complète mat et machines);
  - ~100 heures d’enseignement (pratique libre et possibilité d’enseigner aux clients des studios Reformation au troisième trimestre de formation). Soit 130 heures pour la formation complète mat et machines;
  - ~30 heures de visioconférences.

Le tout pour une formation de 405 heures minimum sur une durée de 9 mois (formation machines uniquement) et 600 heures minimum sur une durée de 12 mois pour la formation complète.

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### EQUIPE FONDATRICE

L'équipe fondatrice de Revolt est composée de Ana Armengol, Naïl Malichmann et Cassandre Mugnier. Tous trois travaillent actuellement chez Reformation et se connaissent depuis de nombreuses années. Ils ont en commun leur passion du métier de professeur de Pilates ainsi que de la transmission auprès des élèves, et des apprentis professeurs de demain.

#### Ana Armengol

Ana est référente sur le répertoire des exercices au sein de la formation Revolt.

Il y a une douzaine d'années, lors d'un contrat à Las Vegas avec le Crazy Horse de Paris, Ana découvre le Pilates suite à ses maux de dos, dus aux efforts intenses et récurrents qu'exige son métier de danseuse professionnelle.

Devenant alors une seconde passion, elle entreprend sa formation Polestar Pilates. Afin d'enrichir ses connaissances du corps dans sa globalité, elle poursuit ses études d'anatomie-physiologie-pathologie à la faculté libre de médecine naturelle de Paris et se forme ensuite à la réflexologie et au massage thaïlandais.

Ses cours sont le reflet de son parcours, parfois exigeants mais toujours ludiques et dans le respect du corps. Ana aime sortir du cadre en proposant des exercices complémentaires à la méthode, venant de la danse ou même du yoga. Elle a pour ambition de transmettre sa passion du mouvement et de l'enseignement aux futurs professeurs.

#### Naïl Malichmann

Naïl est référent sur le domaine anatomique et physiologique lié à l'exercice physique en méthode Pilates. Il est également référent handicap, son parcours professionnel l'a amené à suivre pendant plusieurs années des personnes atteintes d'hémiplégies et maladies dégénératives.

La passion de Naïl pour le mouvement commence par la pratique d'arts martiaux chinois pendant plus de 10 ans, gratifiée d'une médaille d'argent au championnat de France de Tai chi en 2013.

Il s'est formé à la méthode Pilates sous l'enseignement la Master Trainer Miriam Friedrich et aux méthodes GYROTONIC® et GYROKINESIS® par les Master Trainer Regula Gadiant et Sylvia Frosali.

Naïl veut former des professeurs qui pourront répondre au besoin de leurs élèves de la façon la plus efficace possible: connaître son corps, savoir comment le rendre plus fort, plus souple et être constant.

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### Cassandra Mugnier

Cassandra est référente sur les aspects pédagogiques (chorégraphie et construction d'un cours).

Cassandra a grandi dans les Alpes développant ainsi sa passion pour le ski, la randonnée et la vie active de façon générale. Elle a commencé à pratiquer le Pilates en 2009 alors qu'elle vivait à Paris et est rapidement devenue passionnée.

Après avoir déménagé à NYC en 2013, elle a décidé d'obtenir sa certification en Pilates classique et a été certifiée Romana's Pilates en 2016. Elle rentre à Paris l'année suivante pour ouvrir Reformation avec l'envie de transformer la pratique du Pilates en France.

Grâce à son approche attentive et précise, elle souhaite partager sa passion du Pilates et accompagner chaque apprenti professeur dans la construction de son univers en trouvant sa "couleur" d'enseignement.

### Interventions de professionnels extérieurs

Autour de cette équipe fondatrice viennent s'ajouter selon les besoins et les dates de la formation, d'autres professionnels tels que:

- une équipe de professeurs de Pilates expérimentés aux connaissances diverses et complémentaires;
- une ostéopathe;
- une kinésithérapeute;
- une experte des réseaux sociaux;
- un comptable expert des aspects légaux;
- un professeur d'art oratoire.

### **TARIFS**

5 000 euros pour la formation MAT.

6 000 euros pour la formation MACHINES.

10 000 euros pour la formation complète, MAT et MACHINES.

### **CONTACT**

hello@revolt-pilates.com