

Accessoires intelligents (Theraband et softball)

avec José Manuel RODRIGUEZ



Samedi 6 juin 2026, de 13 h à 19 h 30

Tarif: 200 € pour une journée ou 350 € les deux jours

Nous adorons utiliser des accessoires, et beaucoup d'entre vous ont déjà suivi plus d'un séminaire sur les accessoires, sur un ou plusieurs. Nous avons participé à des séminaires sur de nombreux accessoires différents, mais c'est souvent la même chose : on place l'accessoire ici ou là, souvent sans véritable signification.

À la fin de ce type de séminaire, vous repartez avec une nouvelle batterie d'exercices pour continuer à "divertir" vos clients, mais dans la majorité des cas, sans réellement connaître le sens de chaque exercice. Et n'oubliez pas quelque chose de très important : vous êtes des enseignants de Pilates, pas des animateurs de fête.

Il y a deux problèmes fondamentaux dans ce genre de séminaires, qui n'ont pas de sens pour un enseignant sérieux et qui l'éloignent de l'essence même de la méthode :

1. Une série d'exercices est enseignée sans approfondissement ni explication de leur signification.
2. De nombreux exercices proposés ne font en réalité pas partie de la méthode Pilates.

C'est pour cela que nous avons créé ce séminaire sur les accessoires, dans lequel nous les utiliserons dans le cadre du Pilates et de manière intelligente.

Tout d'abord, l'objectif de ce séminaire est d'apprendre à connaître l'accessoire, et à savoir comment le combiner avec la biomécanique de notre corps pour en tirer le meilleur, ainsi que d'avoir la capacité d'adapter son utilisation en fonction des cas et des blessures.

Deuxièmement, nous nous concentrerons sur les exercices de la méthode Pilates, car en tant qu'enseignants, nous devons les connaître en profondeur. Et dans la méthode, nous avons toujours plus que ce dont nous avons besoin.

Sublimer les exercices de la Méthode Pilates

avec [José Manuel Rodriguez de Personal and Pilates](#)

Dimanche 7 juin 2026 de 10 h à 17 h

Tarif: 200 € pour une journée ou 350 € les deux jours

Tu n'as pas besoin qu'on t'explique encore une fois le Hundred ou le Roll Up. À certains moments, ce qui est VRAIMENT INTÉRESSANT, c'est d'apprendre de nouvelles et différentes manières, d'accéder à chaque exercice, car chaque corps est différent et nous devons avoir le plus d'outils possible.

Sublimer un exercice, c'est justement cela : créer tous les chemins possibles pour que chaque corps puisse y accéder. Et dans ce séminaire, nous construirons ces chemins avec différents outils.

- Nous utiliserons de petits exercices, des techniques de respiration et des micromouvements qui amélioreront visiblement la mécanique et la proprioception de l'exercice final.
- Nous étudierons les forces et les leviers afin de pouvoir analyser les exercices.
- Nous décomposerons les exercices en petites parties, selon leurs différentes phases de mouvement, pour ensuite les réunir à nouveau.
- Nous créerons des progressions efficaces qui permettront au corps d'intégrer les schémas de mouvement, de gagner la force et la mobilité nécessaires.

Vous pourrez constater les résultats au moment de l'application, et vous découvrirez une manière très différente de ressentir le Pilates, et donc de le transmettre.