FITS PRO
ÉCOLE DU MOUVEMENT

MOVELAB 2023

25 & 26 AOÛT

EDUQUA

MOVEMENT & MORE

Un programme destiné aux : coachs sportifs, instructeurs de fitness, personal trainers, enseignants pilates, yoga, physiothérapeutes, thérapeutes manuels.

VENDREDI 25 AOÛT

ATELIER 1 - By MOVEMENT TRIBE - INSPIRATION IDO PORTAL

LEARN – UNDERSTAND – EXPLORE – PERFORM

LE MOVEMENT rassemble des éléments de différentes activités physiques. À travers **LE MOVEMENT**, vous allez améliorer votre compréhension de votre corps et la manière dont il fonctionne. Vous utiliserez alors cette compréhension, ainsi que les outils que vous découvrirez à travers la pratique, pour développer les capacités de votre corps. Ensemble, nous allons explorer toutes les possibilités que cette pratique vous offre.

"WE ARE HUMAN FIRST, MOVERS SECOND AND ONLY THEN SPECIALISTS"

Ido Portal

MAXIME SPRAUEL co dirige **MOVEMENT TRIBE GENEVA**

« Ayant pratiqué un large panel de sports depuis le plus jeune âge, tel que le football américain, la gymnastique ou encore la capoeira pour n'en citer que trois, ce fut une évidence d'articuler ma vie autour de la préparation physique et de la pratique sportive. Diplômé du Brevet d'état d'éducateur sportif, je me suis passionné pour le Movement en 2012 et dès lors je n'ai cessé d'étudier et de m'entrainer avec les meilleurs coaches en la matière à travers le globe. Avec une expérience de 8 ans en tant que Movement coach, mon projet de vie est de transmettre mes connaissances, mon expérience et ma passion à mes étudiants.»

OTTO BARNEY co dirige **MOVEMENT TRIBE GENEVA**

« Ma passion pour le mouvement s'est faite à travers la gymnastique artistique et aérobique que j'ai pratiqué pendant plusieurs années. Le goût pour le sport m'a conduit à des formations en fitness, particulièrement en Pilates, et j'en ai fait ma profession. En 2014 j'ai découvert le Movement à travers un coaching en ligne avec Ido Portal, et j'ai approfondi ma connaissance de sa méthode à travers plusieurs Movement Camps. Son approche m'a inspiré à élargir mes connaissances. En effet, lors de mes cours, je rencontre souvent des élèves présentant diverses pathologies. En cherchant à les aider d'une manière complémentaire, j'ai découvert la méthode d'intégration structurale Rolfing®, et j'en suis devenu thérapeute. Mon objectif professionnel est de combiner l'approche holistique du Rolfing avec les bénéfices du Movement pour aider mes élèves à donner le meilleur d'eux-mêmes.»

PROGRAMME

9h-12h30 // Coordination & Spine

La coordination est la capacité à utiliser efficacement différents groupes de muscles pour accomplir des mouvements précis et fluides. Cela implique la synchronisation des mouvements musculaires pour produire une action motrice précise et contrôlée.

La coordination est essentielle dans de nombreux sports, elle permet souvent d'exécuter des mouvements complexes avec aisance, économie d'énergie et précision.

Il est important de noter que la coordination vise aussi à améliorer la communication neuromusculaire, l'équilibre, la posture et la proprioception de l'individu.

On peut distinguer six différentes formes de coordination :
Oculomotrice / Intramusculaire / Intermusculaire / Bilatérale / Motrice fine / Motrice globale.

CE QUE NOUS ABORDERONS :

DIFFÉRENTS TYPES DE COORDINATION

- La coordination oculomotrice : il s'agit de la capacité de coordonner les mouvements des yeux avec les mouvements du corps.
- La coordination intermusculaire : elle implique la coordination des différents groupes musculaires pour accomplir un mouvement com plexe, comme un saut ou une acrobatie en gymnastique.
- La coordination bilatérale : elle se réfère à la capacité de coordonner les mouvements des deux côtés du corps de manière symétrique.

LA COLONNE VERTÉBRALE EST LA SOURCE DU MOUVEMENT

- En apprenant à mieux bouger sa colonne vertébrale, on peut améliorer sa posture, réduire les risques de blessures et améliorer la mobilité, la f flexibilité et la force.
- Cela peut également aider à réduire la douleur et l'inconfort causés par des problèmes de dos chroniques ou des blessures antérieures.
- Nous allons explorer différentes façons de solliciter celle-ci, dans toutes les directions et tous les plans.

PROGRAMME

13h30-17h // Organic strength

La force organique est la capacité d'un athlète à utiliser ses propres ressources internes pour performer et réussir, plutôt que de dépendre d'une assistance extérieure.

Cela peut inclure la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité, la coordination, la vitesse de réaction et la capacité de récupération après l'exercice.

Les athlètes qui ont une force organique élevée peuvent souvent s'adapter plus facilement aux différents types de stress physiques et mentaux associés à la compétition sportive, et sont donc plus résilients et performants sur le long terme.

CE QUE NOUS ABORDERONS :

NOUS ABORDERONS 3 FONDAMENTAUX DE NOTRE PRATIQUE DE LA FORCE.

- Entrainement aux anneaux de gymnastiques qui sont le parfait accord entre stabilité et instabilité
- Force non linéaire
- Force en fin d'amplitude de movement *(End of Range)*

SAMEDI 26 AOÛT

ATELIER 2 - PILATES & TENSÉGRITÉ «Comment créer de la fluidité» By SONIA ABRANTES

Le principe de la tenségrité permet de créer de la fluidité dans le mouvement en favorisant une répartition équilibrée des forces et une coordination harmonieuse entre les différentes parties du corps.

PROGRAMME

9h-12h30

- 60 mn de cours Matwork avancé
- Analyse et étude des transitions.
- Séquences de résistance musculaire vs séquences de repos actif.
- Exercices préparatoires aux exercices très avancés.
- Intégration de la tenségrité fonctionnelle pour la coordination globale et l'efficacité.

13h30-16h30

- 60 mn de cours de base
- Comment enchaîner les exercices par le biais de transitions performantes et adéquates
- Coordination de la respiration et des gestes pour obtenir des mouvements plus fluides.
- Intégration du concept de tenségrité et des lignes d de mouvement.

CE QUE NOUS ABORDERONS :

Sonia vous propose d'explorer le répertoire du pilates Mawork en mettant l'accent sur les transitions, l'alignement, la stabilité, la coordination globale, tout en intégrant les principes de tenségrité pour plus d'efficacité.

SONIA ABRANTES

Formatrice chez ALM Pilates et au sein de l'école du mouvement de Fitspro. Elle est invitée à présenter des conférences internationales en France et en Suisse. Instructeur certifié par le Pilates Institute et ALM avec un Master en Pilates, elle a été danseuse au sein de la National Ballet Company de Lisbonne. Formatrice et évaluatrice pour l'équipe de formation d'ALM, elle fait partie de l'équipe de développement des nouveaux programmes. Professeure de mouvement certifiée en Spiraldynamique et F.REE by Ester Albini. Cours de spécialisation en neurosciences et neuroplasticité par HPS en 2019, et cours avancé en 2020. Cours et professeur de yoga par l'AETO en 2021. Intègre le team F.RE.E d'Ester Albini en 2023.

ATELIER 3 - PILATES, IT'S YOUR BUSINESS ! By LYNN GRANDJEAN *(ONE STUDIO PILATES)*

Que vous soyez professeur de Pilates fraichement diplômé ou déjà propriétaire d'un studio, vous trouverez des informations qui vous aideront à réussir dans votre projet ou votre entreprise.

PROGRAMME

9h-12h30 // Comment bien démarrer avec son studio de pilates

Cet atelier est conçu pour vous donner les moyens de réussir - pour vous assurer que vous avez les bases pour réaliser votre rêve, vous faire gagner du temps et vous éviter de commettre des erreurs !

CE QUE NOUS ABORDERONS :

- La clarté - la vision de votre entreprise et de votre marque
- Les chiffres - les prix et les indicateurs clés de performance
- Se démarquer de la foule - trouver vos futurs clients
- Les outils - pour faciliter la gestion. Systèmes, modèles, logiciel de réservation et outils de marché.

PROGRAMME

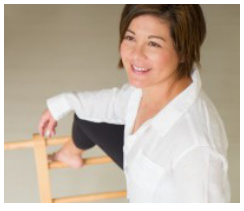
13h30-16h30 // Fideliser sa clientèle et utiliser l'équipement du studio à bon escient !

Cet atelier est un atelier interactif pour voir comment nous pouvons utiliser le système Pilates et les équipements du studio afin d'aider nos clients à progresser, à leur faire obtenir de meilleurs résultats et plus de satisfaction.

CE QUE NOUS ABORDERONS :

- Comment aiguiser notre regard pour déterminer les besoins de chaque client
- Savoir aiguiser le processus de réflexion
- Comment choisir le bon équipement et le bon exercice pour que votre client ressente les connexions que nous recherchons
- Savoir obtenir des résultats à long terme pour pérenniser sa clientèle

LYNN GRANDJEAN



Lynn totalise plus de 16 ans d'expérience en Pilates. Passionnée par l'enseignement et par l'approche classique du Pilates sur appareils, elle encadre de nombreux futurs instructeurs dans son programme de mentorship au sein de son studio ONE PILATES à GENEVE. Rigoureuse, exigeante, elle gère d'une main de maitre son entreprise. Rejoignez Lynn Grandjean dans ce workshop. Au titre d'un brevet Fédérel de comptabilité, elle utilisera ses compétences d'analyste financière et son expérience de propriétaire d'un studio de Pilates pour vous aider à comprendre POURQUOI et COMMENT rentabiliser votre entreprise ou votre projet.

MASTERCLASS - FASCIA & MINDFULNESS By ANNALISA BONAGURO

16h45-18h

De l'observation et de l'écoute consciente sans jugement vers une nouvelle expérimentation de son propre corps en mouvement. L'objectif de ce cours, basé sur l'interaction corps-esprit, est de vous fournir des outils plus larges et innovants pour aborder le mouvement, le rendre plus léger et plus facile et renouveler les cours de Pilates Matwork Myofascial. En appliquant certains des principes fondamentaux de la Pleine Conscience au mouvement, en particulier au Pilates et aux exercices pré-Pilates myofascial, vous explorerez votre corps à travers un nouveau regard.

"L'ESPRIT ET LE CORPS : QUAND LA PENSÉE CRÉE LE CHANGEMENT"

ANNALISA BONAGURO

Annalisa totalise plus de 20 ans dans l'enseignement du mouvement,elle poursuit l'objectif de sensibiliser les gens à mieux bouger dans leur quotidien pour rester en santé, avec passion et enthousiasme. Spécialisée dans l'entrainement de la méthode Pilates, dans l'approche esprit-corps au mouvement et l'entrainement fascial. Mindfulness facilitator et Trainer pour la Functional et Fascial Training School en Italie auprès d'Ester Albini.

TARIFS

1 JOUR | Vendredi ou samedi CHF **190.-**

2 JOURS | **EARLY BIRD** Avant le 1 juillet 2023 CHF **290.-**

Après le 1 juillet 2023 CHF **340.-**

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ ! N'ATTENDEZ PAS

INSCRIPTION : WWW.FITSPRO-EVENTS.COM