



ELLIE HERMAN **chez WePilates** **PARIS, juillet 2018**

L'inventrice du Springboard nous enseignera ses techniques exclusives

Retrouvez toute l'information sur www.ellieaparis.fr

Email : contact@wepilates.fr

Olivia 06 11 43 64 95

Olivia Florin et *WePilates* ont l'honneur
d'accueillir

Ellie Herman

dans leur studio de Neuilly-sur-Seine
pour trois stages exclusifs

- 30 juin-1er juillet 2018 : [Certification The Ellie Herman Barre Method](#), 14 heures de formation sur 2 jours consécutifs, réservé aux professionnels du sport
- 7 juillet 2018 : [Stage Springboard Répertoire I](#), 7 heures de formation, ouvert aux professeurs et aux élèves
- 8 juillet 2018 : [Stage Springboard Répertoire II](#), 7 heures de formation, ouvert aux professeurs et aux élèves niveau intermédiaire minimum

Certification

The Ellie Herman Barre Method

Enseigner la Barre



L'entraînement, pour tous, partout



La méthode Barre proposée par Ellie Herman est un programme d'entraînement qui complète l'enseignement dispensé par les professeurs de Pilates. Elle consiste en une combinaison innovante et intelligente d'exercices fonctionnels qui s'adresse à un public de tout âge et tout niveau.

La vision d'Ellie est de pratiquer une méthode qui permet à tous de s'entretenir et s'entraîner efficacement, partout, même dans une cellule de prison. La Ellie Herman Barre Method permet de réaliser un programme d'entretien de sa forme physique complet dès que l'on dispose d'un espace au sol: quels que soient les accessoires, ce qui compte le plus dans un exercice, c'est la posture et le geste.

Pour les professeurs, la pratique de sa méthode de Barre permet de proposer à une clientèle variée un entraînement de fitness efficace dans des environnements très divers (studio Pilates, Yoga, Gym, bureaux, extérieur)



Objectifs de la Formation

- Apprendre à donner un cours de Barre, adapté et dynamique qui combine des exercices fonctionnels avec des mouvements de danse, des exercices abdos du Pilates et utilisant les Springboards. Intégrer certains accessoires comme le yoga block, la Gertie Ball, le Theraband et le Magic Circle.
- Apprendre à donner un cours de Barre dans des environnements variés: studio de Pilates, studio de Yoga, Gym et extérieur.
- Savoir adapter son cours à un public de tout niveau et de tout âge pour qu'il soit fluide et qu'il présente un niveau d'exigence adapté.
- Travailler la posture et l'alignement pour tous les exercices d'entraînement de base comme les squats, les lunges, les planches et les single leg balances. Construire des enchaînements sûrs et exigeants pour stimuler le cardio et tonifier tous les muscles du corps.
- Savoir adapter ses cours pour les femmes enceintes, post-natal, les blessures au genoux, l'ostéoporose, etc.



Déroulement de la Certification Barre

- Date : 30 juin et 1er juillet 2018
- Lieu: WePilates, 38bis rue Madeleine Michelis, 92200 Neuilly-sur-Seine
- Durée: 2 jours consécutifs avec 7h de formation par jour. 9h-13h 14h-17h
- Le stage s'adresse exclusivement aux professeurs de Pilates et aux titulaires d'un BPJEPS. 12 personnes maximum
- La formation est dispensée en anglais, traduit simultanément en français
- Prix de la formation: 600€. Special Early bird: 500€ pour les réservations avant le 15 avril 2018.
- Test: la certification officielle par Ellie Herman intervient postérieurement à la formation, à l'issue d'un test. Dans les 6 mois suivant la formation, le professeur fera parvenir à Ellie une vidéo d'un cours de 45mns qu'elle appréciera et commentera avec lui. Prix: 150 US\$

Stages Springboard

Une formation dispensée par l'inventrice du Springboard



Ellie Herman a inventé le Springboard, un équipement simple, économique et qui prend peu de place. Cet appareil connaît un succès grandissant et il est désormais très fréquent de le trouver dans les studios de Pilates et même chez les particuliers. Grâce au Springboard et ses systèmes de résistance par ressorts, les possibilités d'exercices sont multipliés et leur efficacité accrue. Les cours de Springboard incorporent généralement l'utilisation d'autres accessoires.

Objectifs des Stages

- Découvrir les possibilités offertes par le Springboard
- Présentation et assimilation d'un corpus de plus de 40 exercices
- Travailler la posture et l'alignement pour tous les exercices
- Le stage **Répertoire I** insistera sur les exercices d'initiation, de rééducation et pre natal- post natal
- Le stage **Répertoire II** présentera les exercices d'un niveau confirmé et plus orientés fitness

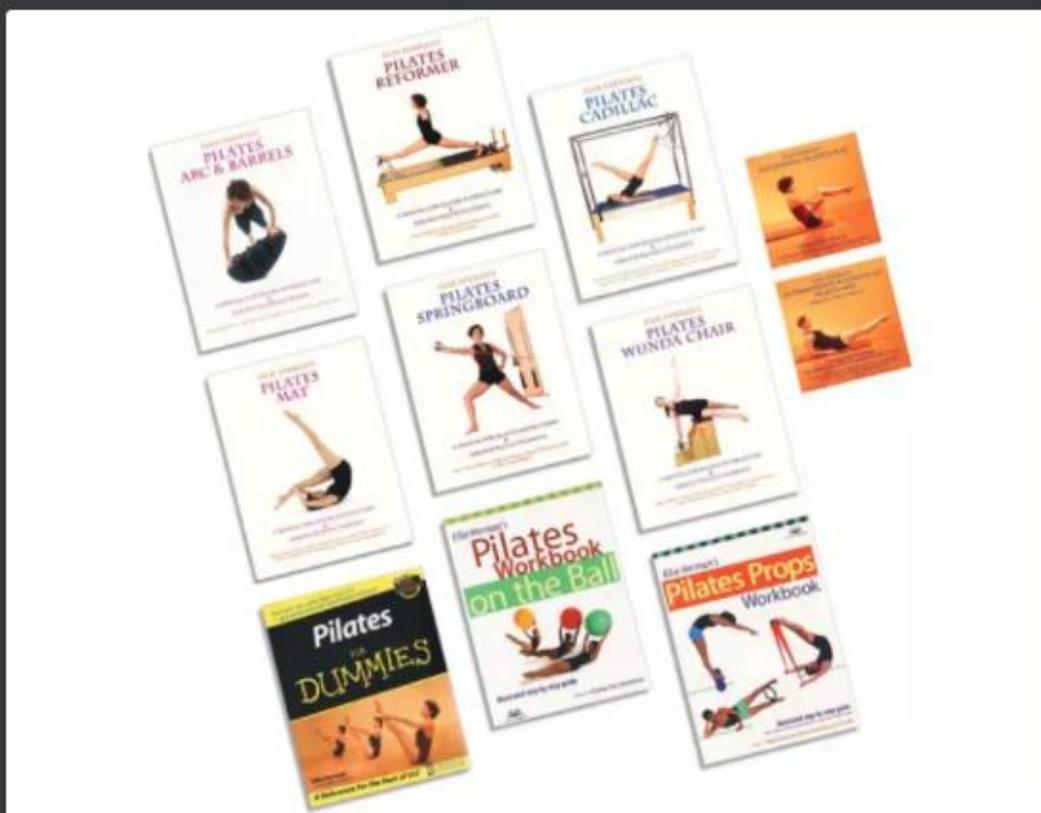
Déroulement des deux Stages Springboard

- *Date* : **Répertoire I** , le 7 juillet 2018 ; **Répertoire II** , le 8 juillet 2018
- *Lieu*: WePilates, 38bis rue Madeleine Michelis, 92200 Neuilly-sur-Seine
- *Durée*: 1 jour par répertoire avec 7h de formation par jour. 9h-13h 14h-17h
- Les stages s'adressent aux professeurs et à tous les élèves de Pilates (niveau intermédiaire minimum pour le Répertoire II),
- La formation est dispensée en anglais traduit simultanément en français
- Prix de la formation: 300€ par stage ou 500€ pour les 2 jours. Special Early bird: 250€ par stage pour les réservations avant le 15 avril 2018.

The Ellie Herman Springboard

En 2003, Ellie a inventé un équipement de Pilates appelé le Pilates Springboard, une déclinaison abordable et peu encombrante du Cadillac. Comme le Cadillac, le Springboard se compose de ressorts pour les jambes et les bras ainsi que d'une barre.

Fabriqué en Californie par Balanced Body depuis 2005, le Springboard Ellie Herman est idéal pour pratiquer un entraînement en résistance pour tout le corps. Il s'installe facilement dans tous les studios de Pilates ou confortablement chez soi. En France, le Springboard est distribué par **Sissel**.



Ellie Herman

Une grande dame du Pilates Contemporain

Auteure de livres qui font autorité dans la profession, la Maître-Formatrice Ellie Herman est une innovatrice et une inventrice dans le domaine du Pilates Contemporain. D'abord à San Francisco pendant 20 ans, Ellie est maintenant installée à New-York où elle exploite 3 studios à Brooklyn, NY.

Ellie enseigne le Pilates depuis 1991 et a publié dix livres à ce jour: *Pilates for Dummies (Pilates pour les Nuls)*, *Pilates Workbook on the Ball*, *Pilates Props Workbook*, *Pilates Mat*, *Pilates Reformer*, *Pilates Cadillac*, *Pilates Wunda Chair and Pilates Springboard*, *Pilates Arc & Barrel*, and *Ellie Herman Barre Method*.

Ellie propose un programme complet de maître-formation qu'elle anime elle-même dans ses studios de Brooklyn. Elle voyage dans le monde entier pour participer à des conférences et enseigner sa méthode dans des studios privés.



Ellie, comment cela a-t-il commencé?

"Ma romance avec le Pilates a commencé en 1989 quand j'étais danseuse professionnelle et chorégraphe à San Francisco, CA. Comme j'étais aussi particulièrement avide d'expériences, je m'étais essayée au catch professionnel. Ma carrière sous le nom de "Ruth Less" a tourné court avec une mauvaise blessure au genou, à l'occasion d'un match en équipe. Allongée sur le sol avec mon genou enflé, je me suis alors maudite d'avoir été aussi idiot.

Mais j'ai vite entrevu le bon côté des choses quand je me suis rendue au département de médecine de la danse de l'hôpital St Francis à San Francisco pour me soigner avec cette chose mystérieuse que l'on appelait le Pilates. J'ai été soignée par **Elizabeth Larkham** et après des mois de rééducation par le Pilates, sans intervention chirurgicale (ce qui est normalement recommandé pour une déchirure du ligament croisé antérieur), je me suis remise à la danse. J'ai alors réalisé que j'étais devenue une meilleure danseuse que celle que j'étais avant ma blessure: Le Pilates ne m'avait pas seulement permis de sauter et tourner à nouveau, il m'avait aidé à améliorer ma technique, mon équilibre et ma force.

En 1991, j'ai suivi les cours de formation de Maître de Danse à la New York University. Parmi tous les enseignements, les cours de Pilates avec **Kathy Grant**, une disciple de Joseph Pilates, étaient mes préférés. Kathy ne m'a pas seulement appris que l'on pouvait approfondir et apporter de la créativité à la Méthode de Pilates mais m'a aussi aidé à soulager une douleur grandissante à la hanche, liée à l'intensité des cours de danse classique quotidiens. Les cours de Pilates de Kathy m'ont convaincu d'abandonner les cours de la NYU et de suivre une formation de professeur de Pilates avec **Steve Giordano** et **Romana Kyranowska**, une autre grande doyenne du Pilates.

En 1992, j'ai ouvert mon propre studio dans le loft que j'occupais dans le Mission District à San Francisco et j'ai ouvert mon second studio en 2001, à Oakland, CA. J'ai obtenu un diplôme de *Master of Science* en Acupuncture et Phytothérapie Chinoise en 2001.

En 2005, j'ai enménagé à Brooklyn, NY et j'ai ouvert mon studio de Union Street puis le Class Annex en 2008 et enfin le studio de Court Street en 2012."

(traduit de l'anglais)