

GUIDE GRATUIT

CRÉER UN COURS DE PILATES DE 50 MINUTES EN 10 MINUTES DE PRÉPARATION

Pour les profs de Pilates en studio/indé
qui préparent leurs cours à la dernière minute

et qui veulent arrêter de :

- douter pendant le cours
- sur-corriger et s'épuiser
- réinventer chaque séance
- finir la semaine sans énergie

Dans ce guide, tu repars avec :

- ✓ une structure simple en 5 phases (50 min)
- ✓ 1 séquence complète prête à enseigner
 - ✓ la checklist "prépa 10 min"
- ✓ la méthode pour varier sans repartir de zéro

LA STRUCTURE D'UN COURS DE 50 MIN (SIMPLE, REPRODUCTIBLE)

Règle d'or : tu ne changes pas la structure. Tu changes 20% à l'intérieur.

Phase	Durée	Focus
Échauffement	8–10 min	Mobilité + connexion + respiration
Bloc principal 1	15–18 min	Force + stabilité + centre
Transition active	2–3 min	Récupération dynamique + reset
Bloc principal 2	15–18 min	Contrôle + précision + intégration
Retour au calme	8–10 min	Relâchement + longueur + ancrage

Si tu as un cas complexe : tu simplifies la séance, tu ne la compliques pas.

■ Comment l'utiliser

- Imprime la page 4 (checklist) et garde-la près de toi
- Utilise la page 2 comme template de base
- Répète la séquence A 2 fois, puis varie seulement 20%

SÉQUENCE A — "CENTRE & STABILITÉ" (50 MIN)

Objectif : renforcer le centre, stabiliser, et te donner un cadre clair à enseigner.

ÉCHAUFFEMENT (9 MIN)

1. Respiration + placement — 1 min
2. Pelvic curl (articulation) — 2 min
3. Spine twist (rotation douce) — 2 min
4. Cat-cow (mobilisation colonne) — 2 min
5. Shoulder bridge prep (activation) — 2 min

BLOC PRINCIPAL 1 (16 MIN)

6. Hundred — 2 min
7. Single leg stretch — 2 min
8. Double leg stretch — 2 min
9. Spine stretch forward — 2 min
10. Rolling like a ball — 2 min
11. Single leg circles — 3 min
12. Plank hold / prep — 3 min

TRANSITION ACTIVE (2 MIN)

13. Child pose + reset respiration — 1 min
14. Standing roll down (déroulé) — 1 min

BLOC PRINCIPAL 2 (15 MIN)

15. Side kick series — 5 min
16. Swimming — 3 min
17. Swan / extension contrôlée — 3 min
18. Push-up prep — 4 min

RETOUR AU CALME (8 MIN)

19. Hip flexor stretch / ouverture — 2 min
20. Spine twist supine / détente — 2 min
21. Hamstring stretch / longueur — 2 min
22. Respiration + intégration — 2 min

3 cues à répéter toute la séance :

- Longueur avant intensité.
- Centre engagé, épaules lourdes.
- Contrôle > vitesse.

CHECKLIST — PRÉPARER TON COURS EN 10 MIN (CHRONO)

- 1) Je choisis 1 intention du jour (1 phrase).
- 2) Je garde la structure 50 min (je ne touche pas l'ossature).
- 3) Je note 1 option simple + 1 option challenge.
- 4) Je repère 3 transitions clés (là où je perds du temps).
- 5) J'écris 3 cues max (sinon je parle trop et je m'épuise).

Mini règle anti-épuisement :

Si tu hésites, tu reviens à la structure, tu ralentis, tu simplifies.

Envie d'aller plus loin ?

Dans KONTROL OG, tu récupères :

séquences B & C, progressions, variations, templates de class plan, et un planning mensuel prêt à l'emploi.

DÉCOUVRIR KONTROL OG

Clique sur le bouton ou scanne le QR code →

