

FORMATION PILATES



MatWork Niveau 1 - Essentiel – Certifiante

(Formation Complète)

Formation en ligne – **28 heures** | 14h en présentiel · 14h en e-learn

Descriptif de la Formation

L'objectif : acquérir les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Pilates pour un public novice jusqu'au Niveau Essentiel-Intermédiaire.

Une formation complète qui vous permet de maîtriser les principes fondamentaux du mouvement, d'appliquer les Principes de Conscience Posturale aux exercices au sol, et de programmer des séances collectives équilibrées, fluides et efficaces.

Pour qui ?

- Coachs sportifs,
- Enseignants et instructeurs de fitness ou de yoga
- Kinésithérapeutes & Professionnels de Santé
- Danseurs et Professionnels du mouvement
- Futurs créateurs de Studio Pilates ou de bien-être
- Praticants passionnés en reconversion professionnelle

Certification

Certification d'Expertise **Pilates Matwork 1** validée par des QCMs théoriques, la rédaction d'un cours, la maîtrise technique (grille technique 10 exercices) et l'envoi d'une vidéo de coaching.

Format

Formation **Hybride** – **28h** (14h E-learning + 14h Présentiel ou Visio selon calendrier) avec accompagnement individuel et accès à nos Studios partenaires pour votre pratique.

Accès au lien digital à vie, 24h/24

Contenu de la Formation

Au cours de cette formation en deux niveaux, les participants apprendront :

Fondations & Sécurité

Comprendre les bases de la méthode originale et revoir l'anatomie liée au centre du corps. Intégrer les principes essentiels du mouvement au sol pour assurer un encadrement sécuritaire des pratiquants novices.

Contrôle Postural

Maîtriser et appliquer les 6 Principes de Conscience Posturale à tous les exercices. Apprendre à apporter des modifications posturales aux positions initiales pour garantir un alignement idéal neutre et sans tensions.

Programmation & Structuration

Comprendre la structure d'un cours de haute qualité et l'enchaînement fluide des exercices. Apprendre à utiliser les outils exclusifs (scripts, workbook, programmeur Excel) pour élaborer des routines cohérentes.

Classification & Intensité

Maîtriser le répertoire du niveau Débutant au niveau Essentiel-Intermédiaire. Utiliser le système de classification par Codes Couleurs selon les dominantes musculaires pour faire évoluer la force et la maîtrise des élèves.

Les Bénéfices de la Formation

À l'issue de la formation, l'instructeur sera capable de :



Maîtriser l'environnement technique et sécuritaire

Intégrer les bases fondamentales de la méthode Pilates au sol et revoir l'anatomie liée au centre du corps. Assurer un encadrement sécuritaire et une exécution sans risque en appliquant des modifications posturales immédiates aux positions initiales afin de garantir un alignement idéal neutre et sans tensions.

Concevoir et programmer des séances structurées

Utiliser les outils professionnels (script des exercices, workbook, facilitateur de programmation en Excel) pour créer facilement des routines fluides et équilibrées. Maîtriser la structure du cours en appliquant la classification par Codes Couleurs selon les dominantes musculaires (chaînes antérieure, postérieure ou latérale).

Enseigner avec une expertise posturale et pédagogique

Savoir démontrer les exercices avec précision pour satisfaire les besoins des clients visuels sans limiter la fluidité du cours. Organiser rigoureusement ses consignes de coaching (méthode de correction CRC, options d'intensité) pour anticiper les échecs et mettre tous les participants en condition de réussite.

- Une formation complète de 28 heures (Format Hybride) pour maîtriser les bases fondamentales du Pilates au sol et le répertoire Matwork Niveau Essentiel-Intermédiaire.

Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **PILATES MATWORK 1 (Hybride)** comprend :



Lien Digital à Vie
Accès 24h/24 à vie à tous les contenus de la formation.



Accès au Groupe FB
Rejoignez la communauté privée des coaches sur Facebook.



Certification d'Expertise
Comprise
Obtenez votre certification d'expertise incluse dans la formation.



14h de Présentiel Inclus
Bénéficiez de formation et d'échanges personnalisés avec un formateur expert en présentiel.

18 Vidéos Pédagogiques

Des vidéos détaillées pour maîtriser chaque aspect du Pilates Matwork.

5 Vidéos Masterclass

Des masterclass approfondies d'environ 55 minutes pour une pratique complète.

53 Vidéos des Exercices

Une bibliothèque complète avec coaching relatif à toutes les adaptations.

2 Books + Facilitateur Excel

Script, Workbook et un facilitateur de programmation Excel pour structurer vos cours.

Description des Zones de Formation

Zones de révision

1

Histoire et Principes de la Méthode Pilates

Objectifs : Réviser l'histoire de Joseph Pilates, le développement de sa méthode et apprendre les principes fondamentaux qu'il a mis en place.

2

Anatomie, Posture et Pilates

Objectifs : Revoir les bases de l'anatomie concernant le centre du corps et comprendre le lien avec les exercices de la méthode Pilates.

3

Les 4 Essentiels pour être un Expert

Objectifs : Découvrir les critères d'évaluation pour obtenir la certification d'expertise qui célèbre le niveau de qualité nécessaire pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport/bien-être/santé : programmation d'une séance, technique, coaching et connexion avec les pratiquants.

4

Principes de Conscience Posturale

Objectifs : Apprendre les 6 Principes de Conscience Posturale à appliquer à tous les exercices Pilates pour augmenter le niveau de maîtrise, de concentration et la technique d'exécution.

5

Pratiquer / Enseigner la Respiration Pilates

Objectifs : Découvrir le principe phare de la méthode Pilates, la comprendre, la pratiquer et la ressentir afin de savoir l'enseigner de manière simple et efficace.

Description des Zones de Formation

Zones d'apprentissage

1

Modifications Posturales et Courantes

Objectifs : Apprendre à apporter des modifications posturales aux positions initiales afin que tous les participants puissent démarrer l'exécution en assurant un alignement idéal neutre et sans tensions pour éviter compensations et mauvaises exécutions.

2

Savoir Programmer un Cours

Objectifs : Comprendre la structure du cours et la classification des exercices par Code Couleurs (chaînes antérieure, postérieure, latérale). Apprendre à utiliser le facilitateur Excel, le script et la vidéothèque pour programmer des routines fluides et équilibrées.

3

Technique : Savoir Démontrer

Objectifs : Pratiquer les exercices et maîtriser les démonstrations obligatoires pour valider la technique en vue de la certification. Effectuer des démonstrations parfaites pour satisfaire les besoins des clients visuels sans limiter la fluidité du cours.

4

Coaching : Savoir Enseigner et Connecter

Objectifs : Organiser ses consignes pour anticiper les échecs, gérer les corrections (CRC) et proposer des options d'intensité. Développer son savoir-être pour devenir un coach Pilates authentique, compétent, passionné et connecté à tous les participants.

Parcours de Formation Complet

ÉTAPE 1 – Maîtriser les Fondamentaux (en ligne)

Commencez par la théorie en ligne pour réviser l'histoire de la méthode, l'anatomie du centre (caisson abdominal) et les 6 Principes de Conscience Posturale avant de passer à la pratique. Validez vos connaissances théoriques initiales par QCM afin d'harmoniser les compétences.

ÉTAPE 3 – Pédagogie, Intensité & Pratique de Coaching (Jour 2)

Passez à l'action en situation réelle d'enseignement face au groupe sur le Warm-up et recevez les feedbacks du formateur. Pratiquez le répertoire Essentiel-Intermédiaire, apprenez à structurer vos consignes de coaching (méthode CRC) et à proposer des options d'intensité pour faire évoluer vos élèves.

ÉTAPE 2 – Immersion, Fondations & Placement (Jour 1)

Plongez au cœur de la structure de cours et vivez vos premières Masterclass Débutant. Analysez la classification des exercices par Code Couleurs, apprenez à utiliser le Facilitateur de Programmation Excel et maîtrisez l'application des modifications posturales ainsi que le processus de coaching de la respiration.

ÉTAPE 4 – Consolidation et Certification (en ligne)

Réviser l'ensemble des contenus à votre rythme grâce à l'accès à la plateforme digitale à vie. Validez votre certification d'expertise finale par le QCM théorique, la rédaction écrite d'un cours complet, votre technique personnelle sur la grille de 10 exercices imposés et votre coaching par envois vidéos.

Un minimum de **70% de bonnes réponses** est requis pour valider chaque zone.

Accompagnement et Support Client

Service Commercial

Lisa, notre conseillère commerciale, est là pour vous accompagner dans la préparation de votre projet.

Téléphone : [06_73_42_20_10](tel:0673422010)



Aide au Choix

Nous vous orientons vers le Reformer le plus adapté à votre pratique et à vos besoins spécifiques.



Accompagnement Complet

Nous vous suivons depuis l'élaboration du devis jusqu'à la réception et l'installation de votre machine.



Agencement Studio

Nous vous aidons à optimiser l'aménagement de votre espace pour une installation idéale de votre équipement.

Service Client

Nous nous engageons à vous fournir une réponse sous **24h ouvrées maximum**.

Téléphone : [07_68_90_61_69](tel:0768906169)

contact@aura-pilates-france.fr

Horaires du service client :

- Du lundi au vendredi :
9h00 – 18h00
- Fermé le samedi et le dimanche



Aura Pilate France



Formation Pilates Reformer France

Coaching individuel inclus pour valider vos techniques et connaissances

Accompagnement et Support Client

Service Commercial

Lisa, notre conseillère commerciale, est là pour vous accompagner dans la préparation de votre projet.

Téléphone : [06_73_42_20_10](tel:0673422010)



Aide au Choix

Nous vous orientons vers le Reformer le plus adapté à votre pratique et à vos besoins spécifiques.



Accompagnement Complet

Nous vous suivons depuis l'élaboration du devis jusqu'à la réception et l'installation de votre machine.



Agencement Studio

Nous vous aidons à optimiser l'aménagement de votre espace pour une installation idéale de votre équipement.

Service Client

Nous nous engageons à vous fournir une réponse sous **24h ouvrées maximum**.

Téléphone : [07_68_90_61_69](tel:0768906169)

contact@aura-pilates-france.fr

Horaires du service client :

- Du lundi au vendredi :
9h00 – 18h00
- Fermé le samedi et le dimanche



Aura Pilate France



Formation Pilates & Accessoires

Formations Pilates Développez votre expertise et maîtrisez pleinement le Pilates et ces accessoires grâce ...