

FORMATION PILATES



MatWork Advanced – Certifiante

(Formation Complète)

Formation Hybride – **32 heures** (18h E-learning + 14h Présentiel ou Visio)

Descriptif de la Formation

L'objectif : acquérir les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire et efficace de séances de Pilates pour un public de niveau intermédiaire, avec des progressions allant jusqu'au Niveau Avancé dans le respect des Chartes de Pilates.

Une formation complète qui combine une progression complète du répertoire Matwork 2 avec l'intégration des petits équipements les plus utilisés en Pilates : Magic Circle, Flexiband, Soft Ball et Swiss Ball. Elle vous permet de maîtriser les principes de contrôle, de fluidité et de précision du mouvement, d'apporter davantage de sensations, de résistance et d'instabilité, et de programmer des séances complexes avec sécurité et adaptation.

Pour qui ?

- Coachs sportifs et coachs Pilates
- Enseignants et instructeurs de fitness, de yoga ou de danse
- Kinésithérapeutes & Professionnels de Santé / thérapeutes
- Tout coach Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veut intégrer nos cursus de formation experts

Certification

Certification d'Expertise **Pilates Matwork Advanced** validée par des QCMs théoriques, la programmation écrite de 2 cours (un cours Pilates Matwork avec Petit Équipement et un cours Matwork 2), la maîtrise technique (2 grilles de 10 exercices) et l'envoi de vidéos de coaching (une Routine avec Petit Matériel et une Routine Matwork 2).

Format

Formation **Hybride** – **32h** (18h E-learning + 14h Présentiel* ou Visio*) selon le calendrier Zenbox, combinée avec un 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 :

Harmonisation & Équivalence

Réviser l'histoire, l'anatomie du centre et les principes de conscience posturale via des QCMs préalables. Valider les bases pour harmoniser les compétences avant d'aborder le niveau supérieur.

Maîtrise du Répertoire

Acquérir une maîtrise approfondie des exercices complexes de niveau intermédiaire et avancé au sol. Intégrer les notions de contrôle, de stabilité, de précision et de fluidité du mouvement.

Programmation Avancée

Comprendre la structure d'un cours Matwork 2 et la classification par Code Couleurs selon les chaînes musculaires. Utiliser le facilitateur Excel pour concevoir des séances équilibrées et fluides.

Pédagogie & Connexion

Apprendre les options d'intensité, les éducatifs et différencier les consignes selon le public. Intégrer 10 techniques supplémentaires de connexion pour mettre les pratiquants en confiance.

Les Bénéfices de la Formation

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



Maîtriser le mouvement et le répertoire supérieur

Approfondir sa maîtrise technique du répertoire Pilates Matwork au sol à travers des exercices complexes. Développer le contrôle, la stabilité profonde ainsi que la coordination fine du mouvement en intégrant de manière fluide les notions fondamentales de précision et de respiration.

Concevoir et programmer sans improvisation

Utiliser les outils exclusifs (script des exercices, workbook, facilitateur Excel) pour construire des routines fluides et sécuritaires. Maîtriser la structure du cours en classant les exercices par Code Couleurs selon les chaînes musculaires (vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté).

Enseigner avec une expertise et connexion moderne

Savoir démontrer les exercices avec précision pour guider efficacement les clients visuels sans jamais casser le rythme. Organiser ses consignes pour anticiper les échecs, gérer les options d'intensité et appliquer 10 techniques supplémentaires de connexion au groupe.

- ☐ Une formation complète de 32 heures (18h E-learning + 14h Présentiel ou Visio) pour approfondir votre maîtrise du Pilates au sol et maîtriser le répertoire Matwork Niveau Intermédiaire-Avancé ainsi que le Small Equipment.

Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **PILATES MATWORK ADVANCED (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
Examen complet et délivrance de votre diplôme d'expertise inclus dans votre parcours.



14h de Présentiel Intensif
Bénéficiez de formation pratique en présentiel (ou visio) avec un formateur expert.

28 Vidéos Pédagogiques

Des modules complets pour analyser la structure, la posture et la pédagogie avancée.

8 Vidéos Masterclass

8 cours complets d'environ 55 minutes pour vous imprégner du rythme et de la fluidité.

273 Vidéos des Exercices

Une bibliothèque gigantesque incluant le coaching de toutes les adaptations d'exercices.

4 Books + 2 Outils Excel

Scripts, Workbooks (400 pages) et vos 2 programmeurs automatiques (M2 + Matériel).

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

Enseigner 5 Exercices Pilates

Objectifs : Revoir, comprendre, maîtriser et savoir enseigner 5 exercices des principes fondamentaux du Pilates Classique.

Description des Zones de Formation

Zones d'apprentissage

Partie 1 : Pilates Small Equipment

1

Expérience du Concept et Programmation

Objectifs : Comprendre la structure d'un cours avec petit équipement (Magic Circle, Flexiband, Soft Ball, Swiss Ball). Apprendre à utiliser le script, le programmeur Excel et la vidéothèque pour créer des routines fluides.

2

Technique : Savoir Démontrer

Objectifs : Pratiquer les exercices de démonstration obligatoires pour valider votre technique en vue de la certification. Assurer une exécution sécuritaire et fluide pour guider efficacement les clients visuels.

3

Savoir Enseigner avec le Matériel

Objectifs : Comprendre comment utiliser le petit matériel pour faciliter l'exécution, améliorer les alignements et augmenter l'intensité (résistance et instabilité). Savoir adapter les options selon les profils.

4

Savoir Être Connecté aux Participants

Objectifs : Développer le pilier du bien-être : devenir un coach authentique, compétent et passionné. Guider la progression de vos élèves au sein d'un groupe de niveau intermédiaire dans le respect des principes fondamentaux.

Description des Zones de Formation

Zones d'apprentissage

Partie 2 : Pilates Matwork 2 (Niveau Intermédiaire-Avancé)

1

Programmation Matwork 2 Niveau Intermédiaire-Avancé

Objectifs : Comprendre la structure d'un cours supérieur et la classification des exercices par Code Couleurs et chaînes musculaires. Maîtriser le second Facilitateur Excel pour concevoir des cours équilibrés.

2

Technique : Savoir Démontrer

Objectifs : Pratiquer les mouvements intermédiaires et avancés de la Charte. Maîtriser parfaitement votre technique personnelle pour inspirer vos pratiquants et les aider à évoluer de manière sécuritaire.

3

Savoir Enseigner le Pilates Matwork 2

Objectifs : Organiser ses consignes de coaching pour anticiper les échecs et intégrer les échelles de progressions (éducatifs). Savoir différencier ses consignes pour gérer un public mixte de Novices et d'Habitué.

4

Améliorer la Connexion aux Pratiquants

Objectifs : Apprendre et appliquer 10 techniques supplémentaires de connexion à vos consignes de coaching. Permettre aux pratiquants de se sentir en confiance et en partage face à de nouvelles progressions complexes.

Parcours de Formation Complet

ÉTAPE 1 – Harmonisation des Fondamentaux (en ligne)

Réviser l'histoire de la méthode, l'anatomie du centre et les 6 Principes de Conscience Posturale. Valiez vos connaissances de base par QCM en amont sur la plateforme afin d'assurer une harmonisation parfaite des compétences entre stagiaires.

ÉTAPE 3 – Structure Matwork 2 & Approfondissement (Jour 2)

Maîtrisez la structure d'un cours supérieur et apprenez à lier le répertoire Matwork 1 au Matwork 2. Pratiquez intensivement le répertoire intermédiaire et avancé au tapis afin de devenir un véritable rôle modèle visuel. Utilisez le second Facilitateur Excel et le système de Code Couleurs.

ÉTAPE 2 – Immersion Small Equipment (Jour 1)

Vivez l'expérience pratique des cours avec accessoires (Magic Circle, Flexiband, Soft Ball, Swiss Ball). Apprenez à intégrer ce matériel pour apporter de la résistance ou de l'instabilité, et programmez vos séances sans improvisation grâce au premier Facilitateur Excel.

ÉTAPE 4 – Process de Coaching & Certification (en ligne)

Apprenez à adapter vos options d'intensité, à différencier vos consignes pour les publics novices ou habitués, et à appliquer 10 techniques de connexion. Validez votre parcours par l'envoi de vos programmations écrites, de vos grilles techniques et de vos vidéos de coaching.

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

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 | Aura Pilate

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