

FORMATION PILATES



MatWork Petits Équipements — Certifiante

(Formation Complète)

Formation en ligne — **31 heures**

Descriptif de la Formation

L'objectif : acquérir les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement sécuritaire et ludique de séances de Pilates sur tapis avec petit matériel pour un public de niveau débutant et essentiel.

Une formation complète qui met en action la résistance mécanique et l'instabilité pour améliorer la proprioception, la force profonde, l'équilibre et la stabilisation abdominale ou scapulaire de vos participants.

Pour qui ?

- Personal Trainers, coaches et entraîneurs sportifs
- Enseignants et instructeurs de fitness ou de yoga
- Kinésithérapeutes & Thérapeutes en réhabilitation
- Danseurs et professionnels du mouvement
- Instructeurs certifiés Matwork 1 et/ou 2 voulant diversifier leur catalogue

Certification

Certification d'Expertise **Pilates Matwork Small Equipment** validée par des QCMs, la rédaction d'un cours, l'évaluation technique de 10 exercices et l'envoi d'une vidéo de coaching.

Format

Formation **100% e-learning** — **31h** avec accompagnement individuel, feedback du formateur et accès à nos Studios partenaires.

Accès au lien digital à vie, 24h/24

Contenu de la Formation

Au cours de cette formation, les participants apprendront :

Harmonisation & Socle

Réviser l'histoire du Pilates, l'anatomie du centre et les 6 principes de conscience posturale par QCM pour partir sur des bases communes solides.

Analyse du Matériel

Maîtriser les propriétés de chaque accessoire : la souplesse du Softball, la résistance du Ring, l'instabilité du Swissball/Bosu ou le repère du Bâton.

Programmation Digitale

Prendre en main le facilitateur de programmation Excel et les scripts pour organiser vos cours par objectifs et positions de démarrage.

Pédagogie de Groupe

Apprendre à intégrer le matériel pour faciliter les options de mouvement, augmenter l'intensité ou corriger les alignements en petit groupe.

Les Bénéfices de la Formation



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

Maîtriser l'environnement instable et résistant

Utiliser la résistance mécanique et les facteurs déstabilisants du petit matériel pour offrir un meilleur ressenti des muscles profonds et optimiser la stabilisation abdominale ou scapulaire.

Diversifier et programmer sans improvisation

Créer instantanément des séances fluides et attrayantes à l'aide des outils exclusifs Zenbox (facilitateur Excel, script, workbook de 300 pages) pour renouveler vos cours collectifs ou coachings privés.

Enseigner avec une grande agilité pédagogique

Savoir utiliser le matériel comme un allié pour faciliter les étirements, corriger une posture, augmenter la force ou challenger la proprioception tout en restant connecté aux participants.

- Une formation complète de 31 heures (100% E-learning) pour maîtriser l'intégration du petit matériel en Pilates Matwork et transformer vos cours collectifs ou privés.

Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **PILATES MATWORK PETITS ÉQUIPEMENTS (100% en ligne)** 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.



3 Rendez-vous Individuels
Bénéficiez de 3 échanges personnalisés avec un formateur en présentiel

14 Vidéos Pédagogiques

Des modules complets pour assimiler la structure et les objectifs de chaque matériel.

9 Vidéos Masterclass

Des séances complètes immersives pour s'approprier le rythme et l'énergie des cours.

232 Vidéos des Exercices

Une vidéothèque exhaustive décortiquant chaque mouvement avec ses options.

2 Books + Facilitateur Excel

Scripts de cours, Workbook de 300 pages et votre programmeur automatique Excel.

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 clés issus des principes fondamentaux du Pilates Classique.

Description des Zones de Formation

Zones d'apprentissage

1

Expérience du Concept et Programmation Small Equipment

Objectifs : Vivre l'expérience des cours avec les différents matériels (Softball, Ring, Swissball, Flexiband...). Comprendre la structure des cours et programmer ses propres séances grâce au facilitateur Excel et à la vidéothèque.

2

Technique : Savoir Démontrer

Objectifs : Pratiquer les exercices de démonstration obligatoires pour la certification. Comprendre l'importance du rôle modèle visuel pour guider efficacement vos clients à travers l'utilisation des accessoires sans briser le rythme du cours.

3

Coaching : Savoir Enseigner

Objectifs : Apprendre à manier le petit matériel pour faciliter l'exécution, améliorer les alignements posturaux, augmenter la résistance ou introduire de l'instabilité. Organiser rigoureusement ses consignes pour s'adapter à chacun.

4

Savoir-Être Connecté aux Participants

Objectifs : Développer une posture de coach authentique, compétent et passionné capable d'animer avec brio des Small Groups. Maîtriser les différents piliers de l'enseignement pour inspirer vos élèves et valider votre certification.

Parcours de Formation Complet

ÉTAPE 1 – Maîtriser les Fondamentaux

Réviser l'histoire de la méthode, l'anatomie du centre et les 6 Principes de Conscience Posturale. Valider ces acquis de base en amont par QCM afin de garantir une harmonisation parfaite des compétences.

ÉTAPE 3 – Approfondissement

Pratiquer de manière intensive les exercices de démonstration obligatoire pour le niveau Débutant et Essentiel. Maîtriser l'exécution technique pour devenir un rôle modèle visuel parfait, capable d'assurer la fluidité du cours et la sécurité des pratiquants.

ÉTAPE 2 – Structurer et Enseigner

Vivre l'expérience des cours avec les différents petits matériels (Softball, Ring, Swissball, Flexiband, Bosu...). Apprendre à utiliser les outils exclusifs (script, facilitateur Excel) pour programmer ses propres séances de manière fluide, équilibrée et sans improvisation.

ÉTAPE 4 – Connexion et Certification

Comprendre comment utiliser les accessoires pour faciliter ou intensifier les mouvements (résistance, instabilité) et animer des Small Groups avec passion. Valider le parcours par l'examen écrit et l'envoi d'une vidéo de routine "Quick Start Teaching".

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

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