

FORMATION PILATES



MatWork Niveau 2 - Avancé – Certifiante

(Formation Complète)

Formation en ligne – **21 heures**

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.

Une formation complète qui vous permet de maîtriser un répertoire approfondi au sol, d'intégrer les notions de contrôle, de fluidité et de précision du mouvement, et de programmer des séances complexes avec sécurité et adaptation.

Pour qui ?

- Coachs sportifs et coachs Pilates
- Enseignants et instructeurs de fitness ou de yoga
- Kinésithérapeutes & Professionnels de Santé
- Danseurs et Professionnels du mouvement
- Coachs Pilates ayant validé le Matwork 1 souhaitant intégrer nos cursus experts

Certification

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

Format

Formation **100% e-learning** – **21h** 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 :

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 21 heures (100% E-learning) pour approfondir votre maîtrise du Pilates au sol et maîtriser le répertoire Matwork Niveau Intermédiaire-Avancé.

Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **PILATES MATWORK 2 (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 vidéos détaillées pour assimiler la structure et la gestion de l'intensité.

2 Vidéos Masterclass

Des masterclass complètes d'environ 55 minutes pour s'imprégner du rythme réel.

76 Vidéos des Exercices

Une bibliothèque complète avec coaching relatif à toutes les adaptations.

2 Books + Facilitateur Excel

Script, Workbook (env. 200 pages) et un facilitateur de programmation 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 des principes fondamentaux du Pilates Classique.

Description des Zones de Formation

Zones d'apprentissage

1

Vivre l'Expérience et Savoir Programmer un Cours Matwork 2

Objectifs : Comprendre la structure d'un cours Intermédiaire-Avancé avec les classifications par Code Couleurs et chaîne musculaire (vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté). Apprendre les liens entre la Charte Matwork 1 et Matwork 2, et programmer son cours grâce au Facilitateur.

2

Technique : Savoir Démontrer

Objectifs : Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour valider la technique concernant les exercices de Niveau Intermédiaire-Avancé en vue de la certification. Comprendre l'importance de la démonstration pour guider et inspirer vos pratiquants en tant que Rôle Modèle.

3

Savoir Enseigner le Pilates Matwork 2

Objectifs : Organiser ses consignes pour anticiper les échecs et mettre tout le monde en condition de réussite. Apprendre les options d'intensité, comprendre les échelles de progressions sur les Chartes Matwork 1 et Matwork 2 ainsi que les éducatifs par exercice.

4

Améliorer la Connexion aux Pratiquants

Objectifs : Apprendre à appliquer à ses consignes de Coaching 10 techniques supplémentaires de connexion afin de mieux se connecter aux pratiquants. Savoir enseigner en différenciant les consignes pour les pratiquants Novices et Habités afin de les mettre en confiance.

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. Validez vos connaissances fondamentales par QCM en amont afin d'assurer une harmonisation parfaite des compétences.

ÉTAPE 3 – Approfondissement

Élevez votre expertise technique en pratiquant le répertoire intermédiaire et avancé au tapis. Maîtrisez parfaitement chaque mouvement pour devenir un véritable rôle modèle, capable d'inspirer vos élèves et de guider les clients visuels.

ÉTAPE 2 – Structurer et Enseigner

Vivez l'expérience pratique des cours intermédiaires-avancés. Apprenez à programmer vos propres séances de manière fluide, équilibrée et sécuritaire à l'aide du Facilitateur de Programmation Excel et de la classification par Code Couleurs.

ÉTAPE 4 – Connexion et Certification

Apprenez à adapter vos options d'intensité, à différencier vos consignes pour les publics habitués et à appliquer 10 techniques supplémentaires de connexion. Validez votre parcours par l'envoi de vos dossiers de certification d'expertise.

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 ...