



Pilates institute

INSTRUCTEUR MATWORK

Démarrez le Pilates avec d'excellentes bases solides!

Teacher Training Matwork Instructor est une formation modulaire complète destinée à maîtriser l'éventail et le répertoire gestuel en partant des bases fondamentales afin d'aller jusqu'aux techniques les plus avancées de la méthode Pilates sur tapis.

POUR QUI?

Sportifs ou pratiquants passionnés, personal trainers, professeurs de danse, instructeurs de fitness, thérapeutes. Une base de pratique est exigée avant le démarrage de la formation.

OBJECTIFS?

Développer une aisance technique et pédagogique indispensables pour enseigner la méthode Pilates à tous les niveaux.

Etre référencé comme professionnel incontournable.

Obtenir une qualification et une certification à terme.

Durée du cursus

Flexible et modulaire entre 8 et 24 jours répartis entre 2 et jusqu'à 12 mois pour la totalité du programme.

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 17h

Pratique individuelle exigée

40 heures (carnet pédagogique).

Certificat de suivi délivré à l'issue de chaque module.

Effectifs

Limité à 15 participants par module.

Examen

1 jour (Dates définies).



Programme

Niveau 1 - Module Matwork Fondamental

7 jours

- Introduction, fondamentaux théoriques du Pilates.
- Historique de la méthode, les 8 principes de base, anatomie et physiologie du Pilates.
- Le mécanisme de la respiration en Pilates.
- Étude du répertoire et pratique Essence et but du mouvement, pour chaque exercice du répertoire modifié.
- Analyse du répertoire, approche contemporaine.
- Construction d'un cours et phases d'échauffement.

Populations spéciales - 1 jour

- Femmes enceintes et seniors

Niveau 1 - Modules Pilates Clinique

Dos et posture - 2 jours

- Analyse des déficits posturaux et les solutions pratiques de rééducation par le Pilates.
- Analyse des différentes pathologies et douleurs chroniques de la colonne vertébrale.
- Travail de prévention par le Pilates.
- Adaptations et précautions pour une pratique en douceur et sans danger.

Ceintures scapulaire et pelvienne - 2 jours

- Analyse des différentes articulations des membres supérieurs et inférieurs et leur rôle prépondérant durant une séance de Pilates sur tapis.

Niveau 2 - Modules Pilates

Perfectionnement

Matwork Intermédiaire & Avancé - 4 jours

- Révision des mouvements existants de base.
- Travailler vers les progressions et les options intermédiaires à avancées.
- Planifier un cours d'une heure comportant au moins dix mouvements et deux étirements.

- Pour chaque mouvement savoir expliquer les objectifs et ses choix pour garantir la fluidité du cours.
- Les transitions, les consignes percutantes et de second degré.

Matwork Personal & Small Group Training 4 jours

- Connaitre les différences entre l'enseignement en groupe et en privé.
- Spécificité d'un client (santé, besoins et contraintes).
- Tests et bilans (consultation, analyse de chaque type de posture, approche comportementale, conclusion).
- Introduction à la programmation.
- Révision de la recherche Pilates Institute (4 physiothérapeutes 1994).
- Le Pilates d'aujourd'hui en relation avec la méthode Pilates traditionnelle.
- Enseignement et apprentissage des 34 mouvements et les variations.

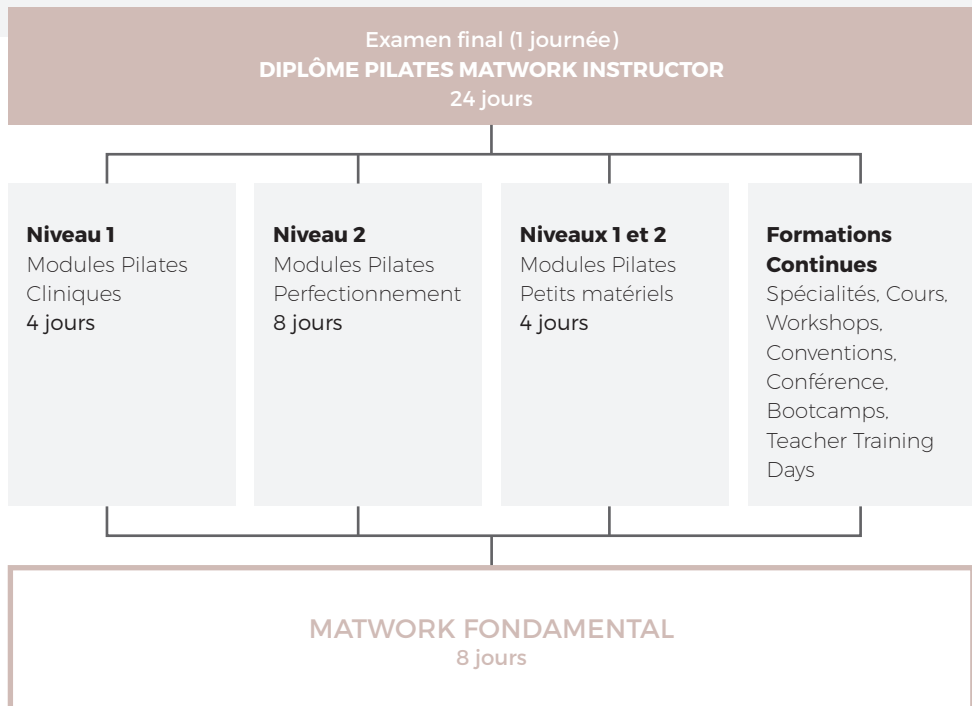
Niveau 2 - Modules petits matériels

Petits Matériels niv. 1 - 2 jours

- Cette formation est destinée à tous ceux qui désirent découvrir les possibilités évolutives de niveau 1 du petit matériel (ballons, élastiques, foamrollers, cercles...).
- Comment l'utilisation de ces outils permet d'améliorer la qualité d'exécution des mouvements, soit en facilitant leur exécution, soit, au contraire, en la rendant plus difficile, pour augmenter le défi.

Petits Matériels niv. 2 - 2 jours

- Comment l'adaptation aux petits matériels des mouvements avancés réalisés en Matwork offre un grand éventail de possibilités de travail. À l'issue de ce niveau 2 vous aurez toutes les capacités requises pour construire un cours complet avec options avancées avec petits matériels (ballons, élastiques, foamrollers, cercles...).
- Niveau 1 requis.



Infos certification

SESSIONS DES EXAMENS

3 sessions / année

PRÉ REQUIS

- Avoir suivi l'ensemble du cursus 1
- Avoir suivi 40h de pratique personnelle (carnet pédagogique)
- À passer dans les 24 mois maximum

TYPE

QCM théorique + évaluation pratique devant jury + 40 séances de pratique personnelle.

CERTIFICATS

À l'issue de chaque module un certificat de validation de compétences est délivré par Pilates Institute.

SÉANCES COLLECTIVES PRATIQUES & COACHING PRIVÉS

- Les cours de groupes permettront une pratique intensive.
- Créneaux définis à l'avance Thèmes et niveaux variés.
Les coaching privés sont destinés aux instructeurs ayant besoin d'un support pédagogique et technique complémentaire ils sont assurés à la carte par nos formateurs.

Coaching privé: CHF 150.- / heure
Cours collectifs (3 pers minimum):
CHF 50.- /heure par pers.

Conditions tarifaires

À L'UNITÉ

Pilates start:

Sans engagement à long terme.
Modules pris à l'unité.

CHF 300.- / Jour

CURSUS COMPLET

Pilates pro:

Souscrire le cursus complet et accéder à la certification.

24 jours + examen inclus

Frais d'échelonnement offerts

CHF 4800.- 4 X CHF 1200.-

PASS FORMATIONS

Abonnement annuel:

Vous souhaitez vous perfectionner et suivre à la carte plus de 50 workshops par trimestre.

CHF 995.-

PAR MODULES

Mat. Fondamental & Pop. spéciales:
CHF 1600.-

Dos et posture:
CHF 400.-

Ceintures scapulaire et pelvienne:
CHF 400.-

Mat. Intermédiaire & Avancé:
CHF 800.-

Mat. Personal & Small Group Training:
CHF 800.-

Petits Matériels niv. 1:
CHF 400.-

Petits Matériels niv. 2:
CHF 400.-



Modalités

Pilates Institute est un pôle de 500m² entièrement dédié à la formation.

- 2 salles de conférence.
- 1 studio d'entraînement fonctionnel (150m²).
- 1 studio d'entraînement : Inhalexale studio intégralement rénové et équipé.
- 1 espace d'accueil moderne.

Les cours sont dispensés par une équipe de formateurs/ices, professionnels référencés enseignant tous au quotidien avec des clients novices à avancés.

Inscription en ligne:

www.fitspro.com

Contactez-nous:

E-mail ann@fitspro.com

Téléphone +41 22 779 10 62

Fitspro - 7A route suisse

CH - 1295 Mies