



FORMATION CERTIFIANTE  
**PILATES MAT TEACHER**  
100% ONLINE

« Votre formation au plus près de vous et de vos besoins ! »

## DIPLÔME PILATES MAT TEACHER ONLINE

### Nos étudiants en parlent...

« Aujourd'hui je viens de terminer ma formation Pilates et je voudrais partager avec vous mon expérience ! Si au début j'étais sceptique sur le format en ligne et assez triste de ne pas être là en personne, au final je dois avouer que ça s'est très bien passé. Avoir Ana Luis comme formatrice a été une si belle expérience ! C'est une personne merveilleuse et une enseignante très professionnelle ! Meticuleuse dans les détails, et, en même temps si proche du côté humain » **Cristina**

« Suivre ma formation MAT II online a été super ! Pas de stress de déplacement, sécurité et tranquillité de rester chez moi et, surtout très agréable d'avoir fait les déjeuners et les petites pauses avec ma famille ! Un grand merci à la professeure. Elle est incroyable » **Federica**

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Les programmes PILATES MAT TEACHER de FITSPRO sont des formations modulaires complètes dont l'objectif principal est la compréhension du geste, du mouvement connecté à travers l'étude du répertoire en partant des bases fondamentales pour aller vers les techniques les plus approfondies de la méthode.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Développer son aisance gestuelle, sa technique et sa pédagogie est un objectif indispensable pour enseigner la méthode Pilates à tous les niveaux de pratique.
- Approfondir et explorer la méthode Pilates dans un environnement favorable avec une attention personnalisée
- Enrichir son enseignement par le biais d'une formation reconnue, sérieuse encadrée par une équipe professionnelle

#### CIBLE

Toute personne intéressée le mouvement et la méthode Pilates, enseignants en yoga, thérapeutes manuels, physiothérapeutes, coaches sportifs, instructeurs fitness...

#### PRÉ-REQUIS

Avoir une bonne pratique personnelle de la méthode Pilates

Manuels de cours envoyés en amont dès réception de votre acompte de réservation

#### ACCÈS E-LEARNING INCLUS



#### MODULES

**MAT I-FOUNDATION : 5 au 6 et 19 au 20 JUIN 2021** - 32 heures

4 jours – 9h-17h répartis en 2 x 2 jours

+ 25 heures d'études de la théorie au préalable en E-Learning

**MAT II- INTER. / AVANCÉ : 1 au 4 JUILLET 2021** - 32 heures

4 jours – 9h-17h répartis en 4 jours consécutifs

Du jeudi au dimanche

**MAT III- PT-ONE TO ONE : 19 au 22 AOÛT 2021** - 32 heures

4 jours – 9h-17h répartis en 4 jours consécutifs

Du jeudi au dimanche

**TYPE : RÉUNION ZOOM** – 1 Lien d'accès pour chaque module

#### TARIFS

MAT I + MODULE THÉORIQUE EL INCLUS

CHF 1'100 1'000 €

MAT II OU MAT III

CHF 900 850 €

MAT I+II+III (Examen inclus)

CHF 2'600 2'400 €

Examen de rattrapage Online

CHF 200 180 €



## PROGRAMME

### BASES THÉORIQUES - E-LEARNING

- 25 heures + 35 h d'étude des bases théoriques (*anatomie / biomécanique / sciences du mouvement / historique de la méthode*)
- + Quiz d'évaluation des compétences
- A prévoir minimum 30 jours avant le démarrage de la formation en ligne

### MAT I / FOUNDATION - 4 jours / 32 h

- Savoir structurer et construire un cours de base sans matériel spécifique
- Enseigner le répertoire des exercices en respectant les principes de progressions et de sécurité.
- Adapter et aménager son enseignement aux besoins du public novice.
- Certificat de suivi délivré à l'issue de la formation

### MAT II / REPERTOIRE INT & AVANCE - 4 jours / 32 h

- Obtenir les compétences requises pour enseigner la méthode Pilates aux clients les plus exigeants, développer des techniques d'enseignement avancées pour plus de versatilité et de challenge physique !
- Certificat de suivi délivré à l'issue de la formation

### MAT III / ONE TO ONE - 4 jours / 32 h

- Devenir un expert de l'enseignement du Pilates en cours particuliers
- Comprendre et analyser les spécificités physiologiques et posturales de chaque client.
- Proposer un entraînement efficient personnalisé et sécurisant
- Certificat de suivi délivré à l'issue de la formation

**Les formations peuvent être suivies à la carte. Toutefois, il y a un avantage à suivre le cursus complet I+II+III**

- Permet de développer un haut niveau de compétence
- Débouche sur une certification internationale reconnue EREPS EQF level 4

Votre passeport pour l'Europe : Valider ses compétences en intégrant le fichier professionnel des instructeurs diplômés : [www.ereps.eu](http://www.ereps.eu). Seule contrainte ! Avoir réalisé l'ensemble du cursus en 12 mois et avoir réalisé un stage pratique de 40h de suivi de cours.

## AUTRES SPÉCIALITÉS

Pilates THERAPY dos et posture | Pilates THERAPY – Ceintures scapulaire et pelvienne

Pilates THERAPY – Seniors et prénatal | Pilates & petits matériels | Pilates APPARATUS... **Les dates sur : [www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)**

## EXAMEN & TITRE

- ECRIT ONLINE (à dates fixes / 60 MN – 50 QCM)
- EVALUATION PRATIQUE par envoi d'une vidéo (sujet cours collectif ou en personal training / 60 MN ) dans les 6 semaines suivant la dernière formation
- 40 heures de pratique personnelle à justifier (joindre le carnet pédagogique complété avec la vidéo)
- 2 rattrapages possibles en cas d'échec.
- Possibilité de passer l'examen en présentiel aux dates prévues au calendrier
- Diplôme PILATES MAT TEACHER – EREPS EQF 4 délivré après réussite aux examens

## INSCRIPTIONS

- <https://www.fitspro.com/formation/pilates-mat-teacher/>
- FORMULAIRE D'INSCRIPTION A COMPLETER + acompte de réservation CHF 500 / 400 EUROS
- Réservation avant le 1er mai pour le temps d'étude du module théorique ELEARNING
- A réception de votre inscription, vous recevrez vos codes d'accès EL, votre confirmation d'inscription , vos liens d'accès ZOOM, vos packs manuels.