

Les formations Pilates Teacher.

Pilates-santé-mouvement-therapy-fascia

La santé par le mouvement est votre priorité

Formez vous, démarrez votre nouvelle vie et changez celle des autres !

Les différents parcours

Formations a la carte

Pour qui ? Tous ceux et celles qui veulent découvrir step by step les thématiques sans contrainte temporelle ou financière, ou pour tous les coachs fitness voulant ajouter une ou plusieurs spécialités à leurs champs de compétences.

Certification 1 pilates mat teacher – EREPS EQF 4

Pour qui ? Toute personne soucieuse de bien-être souhaitant se former au pilates matwork en vue d'obtenir une accréditation européenne et pouvoir l'enseigner en petits groupes ou en coaching privé.

Certification 2 pilates apparatus teacher

Pour qui ? Le coach pilates se spécialise et devient un expert en pilates sur appareils. Un must également pour les thérapeutes qui veulent diversifier la prise en charge de leurs patients.



*Construisez et choisissez votre parcours selon vos objectifs
Rien de plus simple...*

Formule à la carte

Je démarre

Le module 1 est pour toute personne souhaitant découvrir la méthode pilates matwork et l'introduire dans ses activités sportives comme dans ses entraînements ou séances de coaching.
Attestation de suivi à l'issue de la formation.

Module 1

Mat I - Foundation - 5 jours

Théorie & bases en elearning - 60 heures

Module pratique présentiel - jour 1 à 4

Module prénatal & seniors - jour 5

Tarif

CHF/EUR 1450.-

Je me spécialise

Les modules spécialistes sont pour tous ceux et celles qui veulent pousser plus loin et mettre en pratique la méthode pilates de manière plus intensive et spécifique dans le cadre de leur métier de coach.

Choisissez ceux qui compléteront votre formation mat foundation.

Matwork

Module 2

Mat II - répertoire avancé - 4 jours

Tarif

CHF/EUR 1200.-

Module 3

Mat III - Pilates pour personal trainers - 4 jours

Tarif

CHF/EUR 1200.-

Module 4

Pilates petits matériels - 2 jours

Tarif

CHF/EUR 590.-

Module 5

Therapy dos & posture - 2 jours

Tarif

CHF/EUR 590.-

Apparatus

Module app 1

Apparatus I - Reformer & tower - 6 jours

Tarif

CHF/EUR 1920.-

Module app 2

Apparatus II - Chair & barrels - 4 jours

Tarif

CHF/EUR 960.-

Formules certifiantes

Ces formules certifiantes sont pour tous ceux et celles qui veulent obtenir une certification reconnue aux normes de qualification européenne (EREPS EQF 4)

L'ensemble des modules qui composent chaque formule est à compléter avant d'accéder à l'examen final.

Les sessions sont planifiées en général sur 4 à 6 mois mais il est possible d'étaler son cursus sur 18 mois (examen inclus).

LES +

Bénéficiez du rabais tarifaire en souscrivant la formule certifiante de votre choix dès le départ.

Classeur package étudiant inclus pour les inscrits aux certifications

Certification pilates mat teacher

La certification pilates matwork débouche sur une certification EREPS EQF 4

Pré requis	Bases de pratique en pilates
Parcours	17 jours + Elearning 60h Modules 1 + 2 + 3 + 4 + 5
Examen	QCM + Pédagogie - 1 jour 40h de pratique exigées (suivi de cours)
Titre	EREPS EQF 4 Diplôme Pilates Mat Teacher
Tarif	CHF 3900.- Acompte: CHF 1000.- puis 5x CHF 580.-

Certification pilates apparatus

Les équipements en pilates sont de véritables outils de performance ! Pratiquer le pilates sur reformer c'est l'adopter ! Formez vous à la méthode pilates sur appareils et créez l'engouement auprès de vos clients les plus exigeants.

Pré requis	Mat foundation
Parcours	10 jours Module app1 + app2
Examen	Vidéo 20h de pratique exigées dans un studio pilates (observation ou suivi de cours)
Titre	EREPS EQF 4 Diplôme Pilates Apparatus Teacher
Tarif	CHF 2900.- Acompte: CHF 1000.- puis 4x CHF 475.-

Descriptif modules matwork & apparatus

Horaires en présentiel : 9h-17h
Centre de formation : Versoix

Jours en présentiel : samedi - dimanche
ou formule 4 jours à suivre

Module 1

Mat I - Foundation - 5 jours - 35h

- E-learning à commencer 30 jours avant le démarrage de la formation – videos / quiz / manuels téléchargeables.

Module pratique présentiel - jour 1 à 4

- Enseigner le répertoire pilates matwork en respectant les principes de progression et de sécurité.
- Adapter et aménager son enseignement aux besoins du public novice.

Module prénatal & seniors - jour 5

- Revue des adaptations et bienfaits du répertoire pilates pour la prise en charge des populations spécifiques telles que le public des seniors ou durant la grossesse.

Module 2

Mat II – répertoire avancé - 4 jours – 28h

- Obtenir les compétences requises pour enseigner le répertoire original aux clients les plus exigeants. Développer des techniques d'enseignement avancées pour plus de versatilité et de challenge technique et pédagogique.

Module 3

Mat III – pilates pour personal trainers - 4 jours – 28h

- Devenir un coach incontournable maîtrisant les outils et l'environnement du studio pilates.
- Comprendre et analyser les spécificités physiologiques et posturales de chaque client.
- Formation axée pour les coachs et personal trainers.

Module 4

Mat petits matériels 2 jours – 14h

- Découvrir les possibilités évolutives que le petit matériel (ballons, élastiques, foamrollers, cercles...) permet d'apporter à vos cours de pilates matwork.

Module 5

Therapy dos & posture 2 jours – 14h

- Analyse des déficits posturaux et les solutions pratiques de rééducation par le pilates. Analyse des différentes pathologie et douleurs chroniques de la colonne vertébrale.
- Développer des techniques d'enseignement adaptées pour assurer et combiner sécurité, efficacité et répondre aux besoins et spécificités des clients (sportifs, post réhabilitation, seniors...)

Module app 1

Apparatus I - Reformer & tower - 6 jours - 48h

- Obtenir les compétences requises pour enseigner la méthode pilates sur reformer et tower.
- Développer des techniques d'enseignement avancées pour assurer et combiner sécurité, efficacité.

Module app 2

Apparatus II - Chair & Barrels - 4 jours - 32h

- Évolution du répertoire sur la chair & les barres
- Savoir animer un circuit combinant les divers appareils du studio pilates

Informations examens & modalités

Infos examens



Examens En cas d'échec

2 rattrapages autorisés

Frais de rattrapage :
CHF/EUR 150.-

CHF/EUR 200.- en privé

Examen à passer dans les
12 mois maximum suivant la
formation.

Pilates Mat Teacher

QCM 60mn Online ou présentiel

- Une fois validé vous n'avez plus à le repasser.
- Les heures de pratique obligatoires doivent être présentées lors de l'examen (carnet pédagogique)

Evaluation pratique 30mn en présentiel

- Certification reconnue ereps EQF 4 – faites votre demande d'accréditation ! admin@fitspro.com

Pilates Apparatus Teacher

Evaluation pratique

- Vidéo ou ONLINE LIVE 30 jours à l'issue de la formation.

Modalités



Chèque annuel de formation de l'État de Genève.

Démarches avant le début de
la formation.

Faites votre demande
impérativement avant le
démarrage de votre formation.
Veuillez vérifier les conditions
d'obtention du caf sur le site
www.ge.ch

Inscription en ligne

Attention : nombre de places limité par session !

Ouverture des accès e-learning : à réception de l'acompte de
réservation

Rendez-vous pédagogique

Isabelle Gall : info@fitspro.com +41 (0)22 775 05 83

www.fitspro.com