

# Formation (300h) PILATES MAT TEACHER

**INTÉGRATION DE L'APPROCHE NEUROMYOFASCIALE**  
DANS LE RÉPERTOIRE PILATES CLASSIQUE

## INTRO

Le Pilates n'est pas seulement destiné à améliorer la posture et renforcer le centre du corps. Il s'agit d'une discipline complète qui touche à l'équilibre mental, émotionnel et spirituel. En synergie avec les principes récents de la biotenségrité et de l'approche neuromyofasciale, son efficacité devient pleinement significative.

## POURQUOI CHOISIR L'ECOLE FITSPRO ?

Notre formation FITSPRO a été intégralement repensée en 2024.

Tout en restant fidèle aux enseignements de Joseph Pilates, elle s'appuie désormais sur les connaissances contemporaines en anatomie, les caractéristiques du système fascial et sur une vision moderne du corps humain.

À l'issue de ce parcours certifiant les instructeurs acquerront une compréhension approfondie de la méthode Pilates ou Contrology qu'ils pourront enseigner de manière ciblée et efficace à tous types de clients.

Nos enseignantes reconnues expertes en Pilates ont uni leurs compétences pour vous offrir une formation unique sur le marché francophone de la formation Pilates.

Notre cursus inclut un espace de travail en ligne performant, des manuels de cours complets remis à jour, une liste de références (*livres, liens, vidéothèque*) à disposition.

## QUI PEUT SE FORMER AU PILATES ?

Professionnels du fitness, thérapeutes, coachs sportifs ou tout simplement pratiquants. Si vous êtes passionné.e par la méthode Pilates ou par le mouvement et le bien-être, la méthode Pilates est une excellente discipline à ajouter facilement à vos champs de compétences ou une opportunité pour démarrer une nouvelle carrière professionnelle.



# Le programme

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### 300 HEURES RÉPARTIES COMME SUIT :

**13 jours en présentiel, examen inclus** : 100 heures  
**Horaires types** : 7 heures par jour réparties de 9h à 17h  
**E-learning** : 40 heures  
**Travail personnel de révision** : environ 120 heures  
**Pratique personnelle exigée** : 20 heures  
**Heures d'enseignement exigées** : 20 heures

## PACK THÉORIQUE E-LEARNING - 40H

ANATOMIE / BIOMÉCANIQUE  
 ACCES AU WEBINAIRE FASCIA & TRAINING BASICS  
 MANUELS - WORKBOOKS - VIDÉOS - QUIZ

### DÉMARRER par les bases théoriques indispensables pour une compréhension du mouvement et de la méthode.

Dès votre inscription, vous recevez un accès personnel à la plateforme E-Learning de FITSPRO, durant 1 année pour 40 heures d'études à répartir selon votre rythme tout au long de la formation.

Le niveau de vos connaissances théoriques sera validé par QCM lors de l'examen final.

## MODULES PRATIQUES PRESENTIELS

### PRATIQUER et obtenir les savoirs-faire suivants à l'issue de ce module de 7 jours

### MODULE PILATES MATWORK 7 JOURS

2 jours - 14h  
 PILATES FONDAMENTAL

2 jours - 14h  
 PILATES INTERMEDIAIRE

3 jours - 21h  
 PILATES AVANCE & METHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT

### PRATIQUER et obtenir les savoirs-faire suivants a l'issue de ce module

- Maitriser les principes de base de la méthode Pilates : historique, philosophie, fondements méthodologiques et piliers de la méthode classique
- Introduire le système fascial et la biotenségrité dans le mouvement
- Apprendre les mouvements fondamentaux au sol et savoir les enseigner
- Connaitre les mouvements de pré-Pilates et les types d'échauffements
- Intégrer complètement les 34 mouvements du répertoire classique et structurer un cours de mat avancé
- Maitriser les techniques d'enseignement, savoir-être, corrections et adaptations aux divers publics

## MODULES PROPOSÉS PAR FASCIA\_BY

### FASCIA & TRAINING

2 jours - 14h  
 ENTRAINER LE FASCIA SPECIFIQUEMENT DANS LE MOUVEMENT

### APPROFONDIR ses connaissances et techniques d'enseignement par le biais de l'approche neuro myofasciale

- Ce module est le pré requis à la formation FASCIA & Pilates Matwork.
- Applicable à toutes les modalités d'entraînement

### FASCIA & PILATES MATWORK

3 jours - 21h  
 CERTIFICAT « FASCIA & PILATES MATWORK » À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Cette formation délivrée par FASCIA\_by est l'étape finale du cursus Pilates Mat Teacher.
- Appliquer les concepts de l'approche fasciale et de la biotenségrité aux 34 exercices de Pilates Matwork
- Communiquer et interagir avec le fascia
- Se familiariser avec les continuités fasciales en pratique
- Apprendre à intégrer les 5 piliers de l'entraînement du fascia pour préparer et modifier les 34 exercices originaux

### EXAMEN

DIPLÔME EREPS EQF 4  
 PILATES MAT TEACHER 300H

### SE CERTIFIER

**HEURES D'OBSERVATION / ENSEIGNEMENT : 40H**  
**+ ÉPREUVE ÉCRITE & EVALUATION PRATIQUE À L'ISSUE DES 13 JOURS DE FORMATION (DATES CALENDRIER)**



# Formation continue

## LES SPECIALISATIONS PILATES MATWORK

Pré requis : avoir été formé.e en Pilates Matwork

### PILATES & PETITS MATERIELS 2 jours

L'utilisation des "petits équipements" en Pilates n'est pas destinée simplement à rendre les exercices de Pilates plus difficiles, mais aussi à donner tout son sens à la contrology.

**Formation animée par Ana Luis Martins**

### PILATES DOS POSTURE 2 jours

Analyse des différentes pathologies et douleurs chroniques de la colonne vertébrale (lombalgies)  
Analyse des déficits posturaux et des solutions pratiques de rééducation par le mouvement et la méthode Pilates.

**Formation encadrée par Anne Schneider (Physiothérapeute spécialisée en pilates)**

### PILATES ONE 2 ONE PERSONAL TRAINER 2 jours

Perfectionnez votre expertise en offrant des séances de Pilates en one to one, adaptées aux besoins uniques de chaque client.

**Formation encadrée par Sonia Abrantes, experte en coaching personnel et en perfectionnement des instructeurs de Pilates**

### PILATES PRÉ POST NATAL 1 jour

Les exercices du Pilates sont particulièrement adaptés durant la grossesse et peuvent contribuer à rétablir la fonction pelvienne post accouchement.

**Ana Luis Martins, spécialisée dans la prise en charge des femmes enceintes, saura vous guider avec ses astuces et recommandations**

### CONTROLOGY ADVANCED TEACHING SKILLS 2 jours

Module avancé d'enseignement du répertoire original. Spécialisation destinée aux enseignants ayant une excellente expertise en Pilates

**Formation animée par Ana Luis Martins**

## ATELIERS, WEBINAIRES FASCIA & PILATES & MINDFULNESS

Ouverts à tous, professionnels et passionnés de mouvement

### ATELIER PILATES MINDFULNESS 1 jour

Annalisa Bonaguro vous propose d'attirer l'attention et la conscience sur le corps pendant le mouvement. Libérer les points de tension pour rendre le mouvement plus fluide et plus libre

### WEBINAIRES FASCIA & TRAINING

Proposés par FASCIA\_BY  
Nicole Pfister & Regula Calloni  
entre 2h et 3h par replay  
(accès durant 1 an)

Lors de ces webinaires principalement pratiques, vous découvrirez et expérimenterez comment les connaissances modernes sur le fascia résonnent avec l'entraînement et toutes les autres modalités de mouvement.

**REPLAY#0** FASCIA & TRAINING BASICS (3H)

**REPLAY #1** LES CONTINUITÉS MYOFASCIALES AUTOUR DU BASSIN

**REPLAY #2** LES PILIERS DE L'ENTRAÎNEMENT DU FASCIA

**REPLAY #3** LE NOUVEAU PARADIGME DE LA BIOTENSÉGRITÉ

**REPLAY #4** L'ENTRAÎNEMENT DU PLANCHER PELVIEN

**REPLAY#5** PRÉVENIR LE MAL DE DOS

# Les intervenantes

Nos formatrices ont pour vocation d'aider nos apprenants à la bonne mise en œuvre de leurs projets, de les sensibiliser à une méthode qui a fait ses preuves, et enfin de leur fournir des outils éprouvés pour se lancer plus sereinement dans la profession.



## **ANNALISA BONAGURO**

Plus de 20 années d'expérience comme coach pilates et formatrice. Spécialisée dans l'entraînement par la méthode Pilates et les approches Mind-Body Movement, avec un accent sur les dernières recherches scientifiques sur l'entraînement fascial. Facilitatrice et enseignante de la pleine conscience pour l'École de Formation Fasciale d'Ester Albin en Italie.

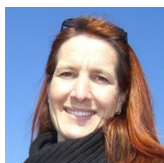
**Formations :** Pilates Matwork, spécialisations Mindfulness



## **ANA LUIS MARTINS**

Directrice, responsable de la formation ALM PILATES au Portugal. Formatrice nationale et internationale de Pilates titulaire d'un Master en Pilates de l'Institut Pilates. Professeure de mouvement certifiée Spiral Dynamic. Participation au cours de biosynthèse et au cours d'épigénétique et de psychosomatique avec le CPSB. Ana Luis enseigne chez FITSPRO école du mouvement depuis près de 15 années.

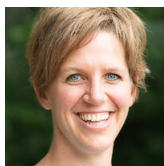
**Formations :** Spécialisations Pilates Matwork, Pilates Apparatus



## **ANNE SCHNEIDER**

Physiothérapeute indépendante, gestion d'un cabinet sur Aubonne  
Intégration de la méthode Pilates dans son activité physiothérapeutique, autant chez les athlètes que chez les patients chroniques.  
Enseignement des spécificités posturales et pathologiques pour FITSPRO école du mouvement

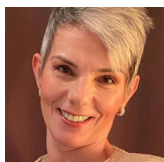
**Formations :** Spécialisations Pilates Therapy



## **NICOLE PFISTER**

Fondatrice et directrice de NMove Pilates & Movement coaching, instructrice Pilates Balanced Body & CPM (Contrology Pilates Method – Centre for Spatial Medicine), MEDICAL-STRETCHING Experte, fascial fitness trainer, monitrice Nordic Walking, Running, ski de fond, experte Sport des adultes Suisse, formatrice d'adultes et co-fondatrice de FASCIA\_BY

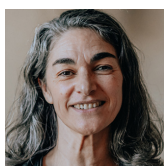
**Formations :** FASCIA & Training, FASCIA & Pilates Matwork & Reformer



## **REGULA CALLONI**

Fondatrice de fascia Pilates, pionnière du fascia en suisse romande, présentatrice internationale, social media connector, instructeur Pilates CPM (Contrology Pilates Method – Centre for Spatial Medicine), instructeur fitness Les Mills, fascial fitness trainer et co-fondatrice de FASCIA\_BY

**Formations :** FASCIA & Training, FASCIA & Pilates Matwork & Reformer



## **SONIA ABRANTES**

Instructrice certifiée par le Pilates Institute et ALM Portugal avec un Master en Pilates, elle a été danseuse au sein de la National Ballet Company de Lisbonne. Formatrice et évaluatrice pour l'équipe de formation d'ALM, elle fait partie de l'équipe de développement des nouveaux programmes. Professeure de mouvement certifiée en Spiraldynamique et F.RE.E by Ester Albin. Cours de spécialisation en neurosciences et neuroplasticité par HPS en 2019, et cours avancé en 2020. Cours et professeur de yoga par l'AETO en 2021. Intègre le team F.RE.E d'Ester Albin en 2023. Sonia enseigne chez FITSPRO école du mouvement depuis près de 10 années.

**Formations :** Pilates Matwork & Spécialisation one one Pilates Matwork, Pilates Apparatus

# Tarifs & modalités

## EXAMEN FINAL

1 jour sur site aux dates du calendrier ou par envoi d'une vidéo (+ 200 CHF)

**CONDITIONS D'OBTENTION :** Avoir suivi l'ensemble du cursus (13 jours) et validé le certificat spécifique Fascia & Pilates Matwork

**ÉVALUATION THÉORIQUE :** Démontrer la compréhension des aspects théoriques et méthodologiques.

**TYPE :** QCM

### ÉVALUATION PRATIQUE :

Les participants seront évalués tout au long de la formation par leurs instructeurs et ils seront évalués lors de l'examen final. L'évaluation finale portera sur la capacité des participants à enseigner des exercices de Pilates et leur compréhension de la biotenségrité dans le mouvement.

### PRATIQUE PERSONNELLE ET HEURES D'ENSEIGNEMENT :

Suivre des cours par d'autres enseignants et pouvoir échanger avec des pairs est un autre aspect de la pédagogie participative. Cela permet de s'approprier une variété de styles d'enseignement et d'apprendre des techniques différentes.

### 2 POSSIBILITÉS POUR VALIDER LES HEURES (carnet pédagogique fourni)

- Suivre des cours menés par des enseignants expérimentés (tuteurs, mentors) pour comprendre la dynamique du groupe et les techniques pédagogiques avancées.
- Enseigner et suivre ses séances auprès des autres participants de la formation afin de partager et d'échanger ses expériences respectives.

**NOMBRE DE COURS À JUSTIFIER :** 20h de suivi et 20h d'enseignement à présenter le jour de l'examen final

**CERTIFICATION EREPS DE NIVEAU EQF 4**

## FORMULE COMPLÈTE CERTIFIANTE PILATES MAT TEACHER (300h)

**CHF 3560.-** Tout compris (Elearning + 13 jours + examen inclus) CHF 800.- à l'inscription + mensualités à suivre

**EARLY BIRD** Inscription avant le 15 février 2024 : **CHF 3360.-**

### MODULES MATWORK À LA CARTE

**CHF 290.-** 1 jour

**CHF 580.-** 2 jours

**CHF 1995.-** 7 jours

**CHF 200.-** Examen (vidéo en privé)

### FORMATIONS FASCIA & TRAINING, PILATES MATWORK

Accès direct pour les instructeurs déjà diplômés en Pilates

**CHF 590.-** FASCIA & Training

**CHF 900.-** FASCIA & Pilates Matwork

**CHF 1490.-** Les 2 formations CHF 590.- à l'inscription + mensualités à suivre

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Attention : nombre de places limité par session !

Rendez-vous pédagogique

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

FITSPRO · route des Fayards, 243 · CH 1290 Versoix · +41 (0)22 775 05 80 · info@fitspro.com · www.fitspro.com



# FORMATIONS DU STUDIO PILATES

- **DIPLÔME APPARATUS 1 & 2**
- **FORMATION REFORMER POUR PERSONAL TRAINER**
- **FORMATION FASCIA & PILATES REFORMER**

Vous êtes un coach passionné par le bien-être et à la recherche de nouvelles compétences pour enrichir votre pratique et celles de vos clients ?

Les équipements (Apparatus) en Pilates sont de véritables outils de performance ! Pratiquer le Pilates sur reformer c'est l'adopter !

Ne manquez pas ces occasions uniques d'élargir votre champ d'expertise, rejoignez nos programmes dès maintenant et faites la différence dans la vie de vos clients !

**APPARATUS I** 6-7-8-9 & 22-23 JUIN 2024

**APPARATUS II** 4-5-6-7 JUILLET 2024

## CERTIFICATION PILATES APPARATUS I & II

Formation complète sur les différents appareils du Studio Pilates (Reformer / Tower / Barrels / Chairs)

**PRÉREQUIS OBLIGATOIRE** : Justifier d'une formation de base en Pilates.

### APPARATUS I - Reformer & Tower - 6 jours - 48h

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

### APPARATUS II - Chair & Barrels - 4 jours - 32h

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

## EXAMEN / ONLINE ou VIDEO

### PRÉREQUIS

Avoir suivi intégralement les modules APP I & II + 20h de pratique ou de suivi de séances VIDÉO d'un cours à transmettre ou évaluation ONLINE 30 jours à l'issue de la formation.

### TARIFS

1920 CHF APPARATUS I

960 CHF APPARATUS II

2900 CHF APP I + II (ACCES EXAMEN INCLUS)

15-16-17 & 23-24 MARS 2024

## FORMATION PILATES REFORMER POUR PERSONAL TRAINER

Avis aux coachs et personal trainers, cette formation est unique et vous est destinée ! Notre experte Analuis Martins vous invite à vous former en PILATES REFORMER.

### Pourquoi vous former au Pilates Reformer ?

- Développez votre savoir-faire en offrant des programmes d'entraînement plus complets
- Et spécifiques à vos clients
- Différenciez-vous de la concurrence et démarquez-vous en tant que coach en proposant des séances d'entraînement uniques et spécialisées
- Attirez de nouveaux clients et fidélisez ceux que vous avez déjà

### A qui s'adresse cette formation ?

Vous êtes au titre d'un diplôme Personal Trainer

Validez un titre d'EXPERT en complétant votre diplôme **Coach Pilates Reformer**.

### Objectifs principaux

Apprendre, appliquer et exécuter des exercices de Pilates en utilisant l'équipement Reformer pour compléter vos séances d'entraînement privées.

## PROGRAMME

---

### LES BASES DU REPERTOIRE PILATES **2 jours - 16h**

- Connaître les principes de base de la méthode Pilates
- Revue du répertoire Matwork qui sera directement applicable sur la Reformer

### LES BASES DU REFORMER **4 jours - 32h**

- Apprendre le répertoire de base du Reformer que vous pouvez utiliser pour ajouter à vos séances d'entraînement personnel.
- Apprendre la respiration thoracique latérale, la connexion du tronc et l'alignement du corps. Appliquer les tests posturaux de base.
- Comprendre la vision du mouvement du corps de la méthode Pilates. Pédagogie, communication, approche avec le client.

### LES PLUS

Accès direct sans prérequis pour tous les coachs et professionnels du coaching sportif et thérapeutes. Une formation de terrain clé en main, des astuces et des conseils ciblés applicables tout de suite et pour toute clientèle. Un encadrement par une professionnelle de renom justifiant d'années d'expérience dans la prise en charge de clients dans l'environnement du studio Pilates.





## VOTRE FORMATRICE ANALUIS MARTINS

Formatrice, conférencière et conceptrice de programmes, Ana Luíis Martins a dispensé nombre de formations et enseigné dans des conventions dans 15 pays. Directrice d'ALM, centre de formation d'instructeurs au Portugal. Experte invitée par l'EHFA, Ana Luíis a fait partie du comité technique qui a élaboré les normes de l'EHFA pour la méthode Pilates. Représentante de l'Institut de Pilates au Portugal et en Espagne pendant de nombreuses années, elle a été membre de la faculté internationale et du comité technique. Maîtrise en Pilates par l'Institut Pilates. Elle termine actuellement une formation en psychothérapie somatique et épigénétique avec le CPSB.

Parmi ses clients de Personal Training : Pedro Amaral (*Fooball*), Felix Svensson (*sprinter*), Eric Barone (*record du monde de vitesse à vélo*), Patricia Mamona (*triple saut*), Nelson Évora (*triple saut*), Naide Gomes (*saut*), Francis Obikwelu (*sprinter*), Yazaldes Nascimento (*sprinter*), Rasul Dabo (*haies*), Tiago Aperta (*fléchette*), Jorge Paula (*sprinter*), Diogo Ferreira (*saut à la perche*), Jonathan Puemi (*haies*), Arnaldo Abrantes (*sprinter*), Sarah Warne (*dressage*).

### CERTIFICAT DE COMPETENCE

**COACH PILATES REFORMER** délivré à l'issue de la formation ( 6 jours) et de l'évaluation continue

#### TARIFS

1920 CHF REFORMER POUR PERSONAL TRAINER

1720 CHF Diplômés PERSONAL TRAINERS FITSPRO

Attention, effectif limité sur cette formation ! n'attendez pas pour réserver votre place  
isabelle Gall - info@fitspro.com

## FORMATION FASCIA & PILATES REFORMER

### A qui s'adresse cette formation ?

Vous êtes enseignant·e de la méthode Pilates, avec une certification pour le répertoire Reformer, et souhaitez faire évoluer votre enseignement de la méthode vers une approche qui prend en compte les dernières recherches sur le fascia. Durant cette formation proposée par Fascia\_by, Nicole Pfister et Regula Calloni, vous étudierez chacun des 54 exercices du répertoire original de Reformer en profondeur.

### Pré requis

Avoir une bonne connaissance du répertoire Pilates Reformer et avoir étudié les supports en ligne avant de démarrer la formation de 4 jours + Avoir suivi la formation FASCIA & Training : 2 jours à des dates au calendrier (CHF 590.-)

### Objectifs principaux

Intégrer les connaissances sur le fascia et faire évoluer son savoir vers le nouveau paradigme de la biotenségrité est aujourd'hui essentiel pour ancrer ses compétences en tant qu'enseignant de la méthode Pilates et pour vous positionner comme acteur sur le marché de la prévention de la santé par le mouvement

### PROGRAMME

---

Revue des 54 exercices du répertoire original de Pilates Reformer en profondeur. Nicole et Regula vous aiguilleront de manière personnalisée dans cette approche afin que vous puissiez affiner vos ressentis corporels sur votre propre corps et puis les enseigner.

#### WEEK-END 1 2 jours - 16h

- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer basique et intermédiaire, pratique et ateliers
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher
- La biotenségrité en pratique
- Les continuités fasciales décortiquées dans chaque exercice

#### WEEK-END 2 2 jours - 16h

- Évoluer vers une approche fasciale avec les exercices du répertoire Pilates Reformer avancé, pratique et ateliers
- Communiquer avec le fascia par le langage spécifique et le toucher
- Apprendre à inclure les 5 piliers de l'entraînement du fascia dans les coachings pour préparer et modifier les exercices de manière efficace
- Programmer un cours personnel, conseils

*Afin de pouvoir accéder à la certification, il est essentiel que l'enseignant ait travaillé de nombreuses heures sur son propre corps (au minimum 50 heures de pratique avec auto-évaluation) et ait entièrement assimilé le répertoire. Nos formatrices guideront volontiers les étudiants dans leur évolution personnelle.*

Une formation hautement professionnelle humaine et fun

Une formation ludique et interactive

Des accès E-learning et webinaires Replay à disposition pour un apprentissage sans perte de temps

Dès votre inscription, vous recevez un accès E-Learning Afin de bénéficier au maximum de cette formation



## LE MOT DE VOS FORMATRICES NICOLE PFISTER & REGULA CALLONI

« Nous étudions le fascia en mouvement de manière approfondie et en pratique, sur nous-même et dans notre travail avec nos clients, depuis 2013. Toutes les deux indépendantes, nous avons créé nos premières formations professionnelles en 2020, et développons dès lors nos activités de formation et d'information sous le label « FASCIA by Regula Calloni & Nicole Pfister ».

Notre activité professionnelle nous passionne et nous enthousiasme. Les nouvelles connaissances sur le fascia font évoluer le milieu du mouvement, de l'entraînement sportif et de la thérapie, et cela nous réjouit. Ce milieu vit un véritable tournant ! »

### CERTIFICAT

**FASCIA & PILATES REFORMER TRAINER** délivré à l'issue de la formation ( 4 jours) et de l'évaluation continue

#### TARIFS

1450 CHF FASCIA & PILATES REFORMER

2040 CHF FASCIA & PILATES REFORMER & FASCIA & TRAINING (PRE REQUIS)

### INSCRIPTION EN LIGNE

Attention, effectif limité sur cette formation ! n'attendez pas pour réserver votre place  
isabelle Gall - info@fitspro.com

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



FITSPRO · Route des Fayards, 243 · CH 1290 Versoix · +41 (0)22 775 05 83 · info@fitspro.com

www.fitspro.com