



Fiche Technique : Formation Mat Pilates Expert (Certifiante)

1. Informations Générales

- **Intitulé de la formation** : Formation Mat Pilates Expert (Certifiante - Avec et sans matériel)
- **Lieu de la formation** : Toulouse
- **Dates** : Du 12 au 16 avril 2027 (Cursus intensif de 5 jours)
- **Public visé** : Professionnels du mouvement, coachs sportifs, professeur de danse diplômé d'état, futurs instructeurs et professionnels de santé souhaitant se spécialiser.
- **Volume horaire** : 9h00 - 18h00 chaque jour soit 8h00 par jour. total pour la formation. Soit 40 heures au total.
- **Formatrice** : Amélie Dronne , expérience en recherche scientifique; kinésithérapeute depuis 2009, coach sportive, préparatrice physique, instructrice de Pilates depuis 2017; Formatrice à la méthode Pilates depuis 2021 pour les kinésithérapeutes, sage femme, et coach APA.

2. Objectifs Pédagogique

- Maîtriser l'intégralité du répertoire des exercices de base du Pilates Matwork (sans matériel et avec petit matériel).
- Etre capable de créer ses propres exercices de Pilates en respectant les grands principes pour enseigner le pilates de manière attractive, progressive et sécurisée.
- Intégrer une approche biomécanique et scientifique rigoureuse, fondée sur 15 ans d'expertise en kinésithérapie et de recherche scientifique.
- Savoir analyser, corriger et adapter les postures en fonction des morphologies et des profils des élèves (prévention des blessures).
- Structurer, animer et faire progresser des cours collectifs ou individuels en toute sécurité.
- Savoir corriger le placement , la posture et les compensations des élèves.
- Savoir motiver et gérer un groupe collectif
- Développer une activité de personal training premium.
- Comprendre l'intérêt du pilates en préparation physique pour vos clients qui pratique d'autres sports (danse, rugby, boxe, running, musculation, crossfit,.....). Gagnez en crédibilité et en qualité de prestation en ajoutant de la précision à vos programmes



My Pilates académie

3. Programme abordés

- **Anatomie fonctionnelle et biomécanique** : Décryptage scientifique des mouvements originaux et de leur impact réel sur le corps.
- **Répertoire Mat Pilates sans matériel** : Apprentissage des fondamentaux, des alignements posturaux et de la respiration.
- **Répertoire Mat Pilates avec petit matériel** : Utilisation ciblée des accessoires indispensables (Ring, Ball, Foam Roller, Bandes élastiques) pour moduler l'intensité.
- **Posture et pédagogie de l'instructeur** : Techniques d'observation, verbiage précis et ajustements manuels ou verbaux.
- **Chaque mouvement sera détaillé et exécuté** avec rigueur dans sa forme traditionnelle, tout en explorant ses **adaptations modernes**.
- **Voir la fiche du programme détaillé pour plus d'informations.**

4. Matériel Pédagogique et technique

- **Certification reconnue Pilates Matwork** avec et sans matériel.
- **Grand volume horaires de pratique** et de correction des placements et des postures.
- **Un livret de formation complet et détaillé** fourni au format numérique.
- **Pack Digital de Gestion de Cabinet** : Outils et documents prêts à l'emploi pour structurer l'activité professionnelle.
- **Pack Marketing Clé en Main** : Stratégies et supports pour lancer et promouvoir les cours.

5. Modalités Financières et Inscription

- **Tarif Standard** : 1 490 € TTC
- **Offre de Lancement** : 1 290 € TTC (valable pour toute inscription enregistrée jusqu'au 31 octobre 2026).
- **Capacité** : Nombre de places strictement limité pour garantir un apprentissage qualitatif et un suivi personnalisé.
- **Modalités d'inscription** : Réservation en ligne via la plateforme sécurisée (paiement par carte bancaire via Stripe), avec validation immédiate et réception des documents par e-mail.



My Pilates académie

Module 1 : Anatomie, Biomécanique & Fondamentaux	• Anatomie fonctionnelle, Biomécanique et base scientifique du Pilates. • Rappels d'anatomie fonctionnelle, palpation (diaphragme, transverse, multifides). • Étude des grands principes, des référentiels, de la position neutre, de l'engagement du plancher pelvien et du transverse et de la respiration Pilates. • Décryptage scientifique des mouvements originaux.
Module 2 : Répertoire Mat Pilates (Sans et Avec Matériel)	• Exercices de base du pilates avec et sans matériel. • Apprentissage des exercices fondamentaux et intermédiaires sur tapis. • Utilisation ciblée du petit matériel indispensable (Ring, Ball, Foam Roller, bandes élastiques) pour moduler l'intensité et progresser en toute sécurité.
Module 3 : Pédagogie, Posture & Corrections	• Appropriation de la méthode pour créer ses propres exercices et les adapter à son public. • Ateliers pratiques en binômes et mises en situation pédagogiques. • Maîtriser le verbiage précis, apprendre à corriger les postures à l'œil nu, identifier les compensations et donner des consignes claires.
Module 4 : Adaptation & Sécurité des Publics	• Construction d'un cours, technique de coaching, pédagogie d'enseignement. • Études de cas et analyses de profils spécifiques. • Proposer des adaptations pertinentes pour les publics particuliers, la prévention des blessures et l'intégration du Pilates en préparation physique (danse, running, sports co).
Module 5 : Construction de Cours & Professionnalisation	• Outils marketing et digital de gestion de votre activité. • Structuration des cours collectifs "tous niveaux" et du coaching individuel. • Cadre légal, application des outils du Pack Digital et de la stratégie marketing pour lancer ou développer son activité. Examen final et certification.



My Pilates académie

PROGRAMME FORMATION 5 JOURS

Jour 1 : Fondations, Anatomie et Biomécanique (9h - 18h = 8h)

Introduction & Théorie :

- Accueil, tour de table et historique de la méthode Pilates.
- Les grands principes, les référentiels et les bases scientifiques.

Anatomie & Biomécanique Appliquée :

- Rappels anatomiques et apprentissage pratique (palpation du diaphragme, du transverse et des multifides).
- Maîtrise de la position neutre, de la respiration Pilates et de l'engagement profond.

Première Pratique :

- Présentation du petit matériel et premiers exercices fondamentaux.
- Pratique personnelle : cours de niveau fondamental en groupe.

Jour 2 : Répertoire Pratique & Pédagogie de l'Enseignement (9h - 18h = 8h)

Pratique en Binômes & Ateliers :

- Apprentissage actif des exercices en binôme.
- Ateliers pédagogiques d'enseignement et mises en situation.

L'Art de la Correction et du Verbiage :

- Apprendre à donner des consignes précises et à corriger les postures à l'œil nu.
- Évaluation et régulation formative (interactivité formateur/apprenant).

Pratique Personnelle :

- Cours de niveau fondamental en groupe.



My Pilates académie

Jour 3 : Approfondissement, Gainage et Maîtrise Technique (9h - 18h = 8h)

Bilan & Perfectionnement :

- Questions, réponses et récapitulatif des deux premiers jours.
- Suite du répertoire d'exercices en binômes sous supervision directe.

Focus Technique :

- Masterclass approfondie sur le gainage et la stabilisation du centre.

Pratique Personnelle :

- Cours de niveau fondamental en groupe.

Jour 4 : Adaptations, Cas Pratiques et Sécurité (9h - 18h = 8h)

Cas Pratiques & Pédagogie Avancée :

- Travail d'observation, études de cas et mises en situation complexes.
- Suite de l'apprentissage des exercices et maîtrise des enchaînements.

Adaptation des Publics :

- Proposer des adaptations pertinentes pour des situations particulières (prévention, profils spécifiques).

Pratique Personnelle :

- Cours de niveau fondamental en groupe.



My Pilates académie

Jour 5 : Pédagogie de Cours, Business et Certification (9h - 18h = 8h)

Construction de Cours & Préparation Physique :

- Structurer un cours collectif (gérer la difficulté "tous niveaux") et un coaching individuel.
- Intégration et utilité du Pilates en préparation physique pour les sportifs.

Professionalisation & Lancement :

- Cadre légal et administratif de l'instructeur de Pilates.
- Présentation du **Pack Marketing** (conseils pour développer sa clientèle) et du **Pack Digital** offerts.

Bilan & Certification :

- Questions, évaluation de la formation à chaud.
- **Examen final et remise de la certification.**