



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 5 au 9 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

PROGRAMME FORMATION 5 JOURS

Jours 1 : 9H -18H = 8H

- Présentation
- Tour de table
- Historique
- Les grands principes du Pilates
- Les référentiels du pilates
- Base scientifique
- Rappels d'anatomie
- Apprentissage pratique: Palpation du diaphragme, Palpation du transverse, Palpation des multitudes
- Apprentissage de la position neutre, de la Respiration Pilates, de l'Engagement du transverse.
- Présentation du petit matériel
- Premier exercices de pilates
- Pratique personnelle sous la forme d'un cours de niveau fondamental donné à l'ensemble du groupe

Jour 2 : 9H -17H = 7H

- Exercice de pilates en binôme
- Travail pédagogique d'enseignement en atelier
- Evaluation et régulation formatrice des mises en situation par l'intervenant : inter activité formateur/apprenant
- Apprendre à corriger avec précision
- Savoir donner des consignes précises
- Pratique personnelle sous la forme d'un cours de niveau fondamental donné à l'ensemble du groupe

Jour 3 : 9H -17H = 7H

- Questions / Récapitulatif des deux premiers jours
- Suite des Exercices de pilates vu en binôme avec supervision de la formatrice.
- Master class sur le gainage
- Pratique personnelle sous la forme d'un cours de niveau fondamental donné à l'ensemble du groupe



My Pilates académie

Jour 4 : 9H -17H = 7H

- Questions / Récapitulatif
- Travail pédagogique d'enseignement en atelier
- Travail d'observation
- Etude de cas/mise en situation/Travail en binôme
- Suite des Exercice de pilates vu en binôme sous la supervision de la formatrice
- Proposer des adaptations pertinentes dans des situations particulières.
- Pratique personnelle sous la forme d'un cours de niveau fondamental donné à l'ensemble du groupe

Jour 5 : 9H -17H = 7H

- Révision
- Comment construire un cours collectif et un coaching individuel
- Intérêt et utilisation du pilates dans la Préparation physique
- Comment coacher et adapter un cours collectif : la difficultés du tout niveau
- Présentation du pack marketing offert et conseil pour développer sa clientèle
- Cadre légal et administratif de l'exercice d'instructeur de pilates
- Présentation pack digital offert
- Questions et évaluation de la formation à chaud
- Examen final et certification