

Instructeur/trice Pilates



POUR QUI?

- Instructeurs fitness
- Professeurs de danse
- Physiothérapeutes et ostéopathes
- Sages femmes et infirmières
- A toute personne souhaitant améliorer sa santé et changer d'orientation professionnelle
- Sportifs amateurs
- Préparateurs physiques pour sportifs de haut niveau
- Particuliers



PREREQUIS

- Aucun niveau d'étude n'est exigé pour entrer en formation.
- Anatomie maîtrisée avant le début des cours en présentiel grâce au cours e learning offert
- Chaque élève devra effectuer, à ses frais, entre 30 et 50 heures de pratique encadrée par un instructeur Matwork certifié.



PROGRAMME

E LEARNING anatomie squelette et muscles : +30h

MATWORK 1 (les fondamentaux) : 40h

- Le concept, ses principes et ses objectifs
- Historique de la méthode Pilates
- Anatomie du mouvement en Pilates
- Nomenclature et enchainements des exercices de base
Pré mat et Mat 1
- Pédagogie de cours

MATWORK 2 et 3 (Intermédiaire et avancé) : 32h

- Anatomie fonctionnelle
- Exercices optionnels
- Contrôle de la pratique
- Perfectionnement des échauffements
- Lecture du corps et posturologie

Pathologies communes et adaptation des exercices

PILATES PETIT MATÉRIEL

Présentation et maîtrise: 16h

- Du Swiss Ball
- Du Soft Ball
- Du Foam Roller
- De l'élastique
- Du cercle

CRÉATION ET SUIVI DE CLIENTÈLE 4h

- Définir un public cible
- Comment se faire connaître
- Fidéliser sa clientèle

SUIVI PEDAGOGIQUE PRATIQUE EN INSTITUTS PILATES + 30h



CERTIFICATION MATWORK

Formation complète pour une certification Matwork au sol

PROGRAMME	DATES	FORMATEUR/TRICE	LIEU
E LEARNING Anatomie squelette et muscles			
Durant le mois avant le début des cours			
Matwork 1: les fondamentaux			
<ul style="list-style-type: none"> Anatomie, biomécanique Exercices de base 	02-03-04 oct. 2026 30-31 oct. & 01 nov. 2026	Tatiana Dufaux Instructrice Pilates	Salle de Cours collectifs
1° vidéo à rendre avant le 10 novembre 2026			
Matwork 2 : intermédiaire			
Répertoire intermédiaire	13-14-15 nov. 2026	Marta Ferriera Instructrice Pilates	Salle de Cours Collectifs
2° vidéo à rendre avant le 14 janvier 2027			
Module Sports & Périnée			
Définir un public cible – comment se faire connaître – fidéliser...	12 déc. 2026 08h30-12h30	Sébastien Knoll Spécialiste Marketing	Salle de Cours Collectif
Matwork 3 : avancé & populations spéciales			
<ul style="list-style-type: none"> Répertoire avancé Gestion des populations spéciales et pathologies courantes 	11-12-13 décembre 2026	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Salle de cours Collectifs
Module création et suivi de clientèle en Pilates			
Sports et périnée Spécificités féminines	08 janvier 2027	Ana Sampaio Physiothérapeute	Salle de Cours collectifs
Module Petit Matériel			
Petit matériel : Cercle magique, Swiss ball, Foam Roller, Elastiques, Soft Ball, Bosu....	08-09-10 janvier 2027	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Salle de Cours collectifs
Examen en vue de la certification le vendredi 26 février 2027			



LES PLUS

- De solides connaissances sur l'anatomie, le concept Pilates et ses principes
- Des planifications d'entraînements logiques et diversifiées
- Des bases pédagogiques efficaces pour donner des cours collectifs et variés
- Des corrections de posture et un suivi du travail personnel...



HORAIRE

Les cours ont lieu:

- les vendredis de 17h30 à 21h30
- les samedis et dimanches de 8h30 à 17h30



EXAMENS

26 février 2027



TARIFS DE FORMATION

Cursus complet: 3'200.- CHF (+ 150 heures)

- Inclus manuel, support PDF et examens
- Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales



INFOS & INSCRIPTIONS

www.formationtherafit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11



Centre de Formation Therafit SA

Sports et Nutrition agréée SFGV

Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis

021 931 40 11