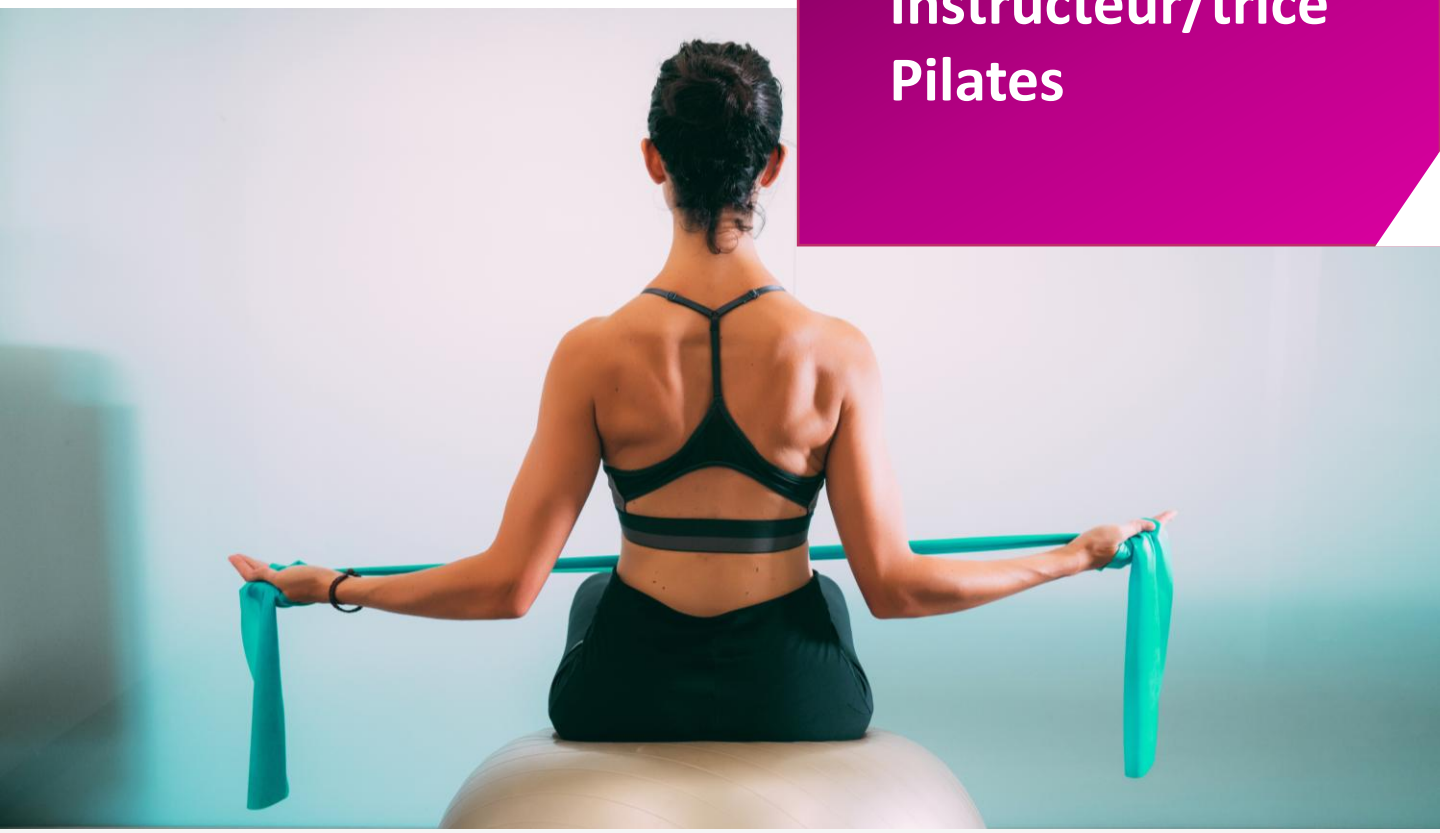
# Instructeur/trice Pilates



## 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 maitrisée 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 connaitre
- Fidéliser sa clientèle

**SUIVI PEDAGOGIQUE PRATIQUE EN INSTITUTS PILATES + 30h**

## CERTIFICATION MATWORK

Formation complète pour une certification Matwork au sol

therafit
CENTRE DE FORMATION

# Instructeur/trice Pilates

| PROGRAMME | DATES | FORMATEUR/TRICE | LIEU |
|---|---|---|---|
| **E LEARNING Anatomie squelette et muscles** | | | |
| Durant le mois avant le début des cours | | | |
| **Matwork 1: les fondamentaux** | | | |
| • Anatomie, biomécanique<br>• Exercices de base | 02-03-04 oct. 2026<br>30-31 oct. & 01 nov. 2026 | Tatiana Dufaux<br>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<br>Instructrice Pilates | Salle de Cours Collectifs |
| **2° vidéo à rendre avant le 14 janvier 2027** | | | |
| **Module création et suivi de clientèle en Pilates** | | | |
| Définir un public cible – comment se faire connaitre – fidéliser… | 12 déc. 2026<br>08h30-12h30 | Sébastien Knoll<br>Spécialiste Marketing | Salle de Cours Collectif |
| **Matwork 3 : avancé & populations spéciales** | | | |
| • Répertoire avancé<br>• Gestion des populations spéciales et pathologies courantes | 11-12-13 décembre 2026 | Marta Ferreira<br>Instructrice Pilates | Salle de cours Collectifs |
| **Module Sports & Périnée** | | | |
| Sports et périnée<br>Spécificités féminines | 08 janvier 2027 | Ana Sampaio<br>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<br>Instructrice Pilates | Salle de Cours collectifs |
| **Examen en vue de la certification le vendredi 26 février 2027** | | | |

# Instructeur/trice Pilates

## 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...

## HORAIRES

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 agrée SFGV
Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis
021 931 40 11

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute