

FORMATION PILATES MAT WORK /cours collectif Formation complète

La formation est basée sur méthode Pilates classique et des différentes approches des techniques de danse contemporaine.



PilatesByDancers novembre 2025

PilatesbyDancers

www.pilatesbydancers.com / pilatesbydancers@gmail.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131861313 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.

FORMATION LA MÉTHODE PILATES

Pilates cours collectif
PilatesByDancers

PUBLIC VISÉ

Toutes personnes intéressées par l' enseignement de la méthode Pilates en cours collectif sur tapis.

PRÉ-REQUIS POUR LE MAT

Les candidats qui désirent devenir instructeur certifié de la méthode Pilates au sol (MAT) doivent s'acquitter de quelques formalités avant d'intégrer leur formation, environ 20 heures de cours et se soumettre à une évaluation sous forme d'un cours et d'un entretien. Pour cela, le candidat doit faire un cours collectif sous la forme d'évaluation de son niveau.

Durée 1h Tarif: 40€

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- * *120 heures de formation*
- * *Séminaires et ateliers spécifiques et d'anatomie*
- * *Cours et Observation*
- * *Pratique individuel*

VALIDATION DE LA FORMATION

- * la durée de la formation
- * Les examens
- * L'assiduité

OBJECTIF

1. Maîtrise de la philosophie et des fondements de la méthode Pilates

- Comprendre en profondeur l'histoire, les principes et la vision de Joseph Pilates.
- Assimiler les six grands principes (concentration, contrôle, centre, fluidité, précision, respiration) et savoir les transmettre.
- Explorer les bénéfices du Pilates sur le corps, l'esprit et la posture, ainsi que son interaction avec d'autres disciplines dont la danse.
- Étudier la biomécanique et les bases anatomiques nécessaires pour une pratique et un enseignement sécurisés.

2. Apprentissage structuré des exercices sur trois niveaux : Basique, Intermédiaire et Avancé

- Acquérir une connaissance exhaustive des exercices fondamentaux, intermédiaires et avancés, sur tapis et/ou équipement selon la formation.
- Travailler l'exécution technique, les options, les modifications et les progressions adaptées à différents profils (débutants, avancés, danseurs, sportifs, seniors, personnes en reprise).
- Développer la capacité d'adapter les exercices aux besoins individuels pour garantir sécurité, efficacité et progression.

3. Développement des compétences pédagogiques

- Apprendre à construire des séances cohérentes, progressives et adaptées à différents niveaux.
- Savoir guider verbalement et visuellement : choix du vocabulaire, indications anatomiques, corrections posturales et démonstrations.
- Développer une pédagogie positive, motivante et bienveillante, favorisant la confiance et la conscience corporelle chez les élèves.
- Maîtriser la gestion du temps, du rythme, de la musique (si utilisée) et de l'énergie d'un cours.

4. Création, organisation et enseignement de cours complets

- Concevoir différents types de cours : individuel, collectif, thématique, orienté danse, mobilité, renforcement ou posture.
- Structurer un warm-up, une séance centrale et un retour au calme selon les objectifs du jour.
- Gérer les progressions d'un groupe, l'évolution des élèves sur plusieurs semaines et l'adaptation aux besoins variés.

5. Relation avec la clientèle et gestion quotidienne d'un studio Pilates

- Développer une communication professionnelle et empathique avec les clients, du premier contact au suivi régulier.
- Apprendre à analyser les besoins et les attentes des élèves pour proposer un accompagnement personnalisé.
- Comprendre les notions essentielles de gestion d'un studio : organisation des réservations, planification des cours, hygiène, sécurité et accueil.
- Adopter une posture professionnelle : éthique, écoute, responsabilité, confidentialité et respect.

6. Développement personnel et posture de futur instructeur

- Renforcer la confiance en soi dans l'enseignement à travers des pratiques supervisées.
- Être capable d'auto-évaluer sa pratique, identifier ses forces et axes d'amélioration.
- Intégrer la philosophie PilatesByDancer qui valorise l'élégance du mouvement, la fluidité, la précision et la dimension artistique provenant de la danse.

MOYEN PÉDAGOGIQUES

- La participation aux 3 journées séminaires: Apprentissage, mise en situation de cours et pédagogie : 54h
Basique / Intermédiaire / Avancé
- cours collectifs au studio: 10h
- Anatomie
- Pratique Personnel et en groupe: 26h
- Observations et cours en supervision: 20h
- Support vidéos disponibles: 10h
- L'utilisation des outils du Centre de formation.

Les séminaires:

Module 1 / Niveau basique Janvier le 16 le 17 et 18

Les fondamentaux de la méthode Pilates.

Exercices, modifications , évolution, pédagogie, respiration.

Histoire de la méthode Pilates, concepts et principes du mouvement (respiration, recherche du « centre », colonne vertébrale neutre, renforcement des muscles abdominaux,), exercices de Pré-Pilates. Comment enseigner en toute sécurité à un groupe de clients des exercices sur tapis de niveau 1.

Module 2 / Niveau intermédiaire Février le 13 le 14 et 15

Exercices du niveau intermédiaire, modification et évolution, pédagogie, petits accessoires, pédagogie, construction d'un cours.

Les principes du Pilates : la stabilité, l'équilibre, la force, la coordination, l'alignement postural. La stabilisation des ceintures scapulaire et pelvienne. Exercices plus avancés. Comment construire un cours de niveau 2 pour un groupe de clients. Quelle pédagogie mettre en œuvre.

Module 3 / Niveau avancé Mars le 13 le 14 et 15

Exercices, modifications , évolution, pédagogie, petits accessoires.

PRATIQUE PERSONNELLE ET EN GROUPE : et en groupe: un entraînement régulier et rigoureux est indispensable pour comprendre et ressentir chaque exercice, de confronter ses connaissances et de se mettre dans le rôle du professeur.

OBSERVATION : il s'agit d'observer attentivement le travail des professeurs et de les assister, le cas échéant, pour mettre en pratique ses propres observations. Le but est d'apprendre à enseigner la méthode de façon progressive, en assimilant parfaitement les différents aspects de chaque exercice.

TARIFS : Le coût de la formation : 2 500€ TTC

TVA non applicable article 293B CGI

Les éléments non inclus sont :

- Lors de votre inscription la somme de 500 euros vous sera demandée à titre d'acompte afin de réserver votre place.
- La suite du règlement de votre formation se fera lors du deuxième séminaire.
- Coût supplémentaire pour l'examen et de: 100€.
- Possibilités d'organiser des ateliers supplémentaire sur demande, ils peuvent traiter des sujets comme: la pédagogie, la sécurité, le rythme, les nouveaux exercices, la respiration, les seniors, les femmes enceintes, les adolescents, les pathologies (scolioses, sciatiques...), les sédentaires, les modifications d'exercices, etc. Le coût des ateliers supplémentaires dépend du nombre de participants.

Livrables remis aux stagiaires :

3 livres pédagogiques

1 livre d'informations général sur les exercices et pathologies

Des vidéos enregistrées pour un support pédagogique.

Certificat d'accomplissement de professeur de la méthode Pilates au sol.

MODALITÉS DE FINANCEMENT

OPCO

<https://www.maformation.fr/droits/financer-formation-opco>

Financement personnel (en plusieurs fois sans frais)

Pôle Emploi

[En savoir plus](#)

Mission Locale

[En savoir plus](#)

Employeur actuel (convention de formation)

Indépendant / Chef d'entreprise (AGEFICE, FIFPL)

[AGEFICE FIFPL](#)

Conseil régional et autres.

Fournir les documents suivants :

Formulaire d'inscription

Convention et condition générale de vente signées

Attestation de pré-requis.

Certificat médical attestant de l'aptitude à suivre un entraînement intensif

Un chèque 500 euros

José maria alves

Ancien danseur du Ballet Preljocaj, DV8 Physical Theatre, Grand Theatre de Genève, Stadttheater Braunschweig, Stadttheater Hagen, Cie Pos Data, chorégraphe, Professeur danse contemporaine et instructeur de la méthode Romana's Pilates

Notre programme est basé sur l'école Romana's Pilates - New York, avec une vision du travail physique, énergétique et fonctionnel du mouvement du monde des danseurs professionnels.

Nous insistons sur la qualité d'enseignement et le respect de la philosophie créée par monsieur Joseph Pilates.

Notre expérience dans l'art du mouvement et le rigoureux du travail physique et technique propre à la danse, associé à la méthode Pilates et aux proches collaboration

avec des médecins et ostéopathe, sont les piliers de notre travail à la recherche du sens

dans la lecture et l'interprétation du mouvement.

Cette travail sera très profitable à vos clients lors d'accompagnement des blessures et

tout simplement en leur donnant une bonne santé physique.

Nous préférons parler de santé physique plutôt qu'en bonne forme...



www.pilatesbydancers.com / pilatesbydancers@gmail.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131861313 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.