

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 avec certificat en ligne : +10h

MATWORK 1 (les fondamentaux) : 40h

- Le concept, ses principes et ses objectifs
- Historique de la méthode Pilates
- Anatomie du mouvement en Pilates
- Lecture du corps et posturologie
- 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

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



CERTIFICATION MATWORK

Formation complète pour une certification Matwork au sol

| PROGRAMME | DATES | FORMATEUR/TRICE | LIEU |
|---|---|--|---------------------------------|
| E LEARNING Anatomie squelette et muscles | | | |
| Certificats obtenus à rendre avant le 20 aout 2025 | | | |
| Matwork 1: les fondamentaux | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Anatomie, biomécanique Exercices de base | 22-23-24 aout 2025 12-13-14 sept. 2025 | Agnès Carriot Instructrice Pilates | Salle de Cours collectifs |
| 1° vidéo à rendre avant le 29 sept. 2025 | | | |
| Matwork 2 : intermédiaire & Petit Matériel | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Répertoire intermédiaire | 03-04-05 oct. 2025 | Marta Ferriera Instructrice Pilates | Salle de Cours Collectif |
| <ul style="list-style-type: none"> Sports et périnée Spécificités féminines | 31 oct. 2025 | Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute | Salle de Cours Collectif |
| <ul style="list-style-type: none"> Petit matériel : Cercle magique, Swiss ball, Foam Roller, Elastiques, Soft Ball, Bosu.... | 31 oct. 01-02 nov.25 | Marta Ferreira Instructrice Pilates | Salle de Cours collectif |
| 2° vidéo à rendre avant 10 nov.2025 | | | |
| Module création et suivi de clientèle en Pilates | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Définir un public cible – comment se faire connaître – fidéliser... | 14 nov. 2025 | Sophie Girardin Spécialiste Marketing | Salle de Cours collectif |
| Matwork 3 : avancé | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Répertoire avancé Gestion des populations spéciales et pathologies courantes | 15-16 nov. 2025 | Marta Ferreira Instructrice Pilates | Salle de cours Collectif |
| Examen en vue de la certification le 13 décembre 2025 | | | |



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

13 décembre 2025



TARIFS DE FORMATION

Cursus complet: 2'900.- CHF (+ 130 heures)

- Inclus manuel, support écrit et classeur 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