

PILATES - Introduction à la méthode PILATES - Module de base

 12 h  230,00 €

Public

Instructeurs fitness, instructeurs récemment formés par Pilates, personnel trainers - coachs sportifs, thérapeutes - coachs bien-être, professeurs d'éducation physique et kinésithérapeutes.

Prérequis

- Des connaissances en anatomie sont indispensables à la compréhension des mouvements enseignés dans les cours de sport collectifs et individuels. Si vous ne les possédez pas, nous vous recommandons de suivre au préalable la formation de 18 heures en approche et connaissance du corps humain.
- Notions de pédagogie, technique et communication enseignées aux instructeurs de cours collectifs et individuels.

Objectifs

- Comprendre les fondements de la méthode Pilates sur la base d'un set de mouvements issus du répertoire Pilates
- Structurer un cours de Pilates en s'inspirant de la logique du Yoga pour plus de fluidité
- Utiliser la méthode Pilates comme outil efficace permettant de construire n'importe quel entraînement collectif ou individuel avec une prise de conscience du corps, une meilleure posture, une amélioration de la qualité des mouvements fonctionnels, de l'endurance, de la coordination avec la respiration pour plus d'efficacité.

Le Pilates est devenu la discipline la plus prisée non seulement par le grand public mais aussi par les kinésithérapeutes et les professionnels de la remise en forme. Cette discipline se compose de 8 principes de base (la Concentration, le Contrôle, le Centrage, la Fluidité du mouvement, la Précision, la Respiration, l'Isolation et la Régularité) et de 35 mouvements consacrés au bien-être physique et mental.

Développée dans les années 20 par le légendaire entraîneur physique Joseph H. Pilates, la méthode Pilates (nommée Contrology par Joseph Pilates) est un système d'exercices qui a pour but d'améliorer la souplesse et la force du corps tout entier.

Ces exercices ont pour but de développer les muscles du « centre » de l'abdomen et d'améliorer la souplesse dans les bras, les jambes, et les groupes de muscles porteurs. Vous apprenez à aligner votre corps correctement avant de commencer un exercice, puis à reconnaître et isoler des groupes de muscles et les travailler, sans pour autant mettre de pression sur d'autres zones.

Au lieu d'effectuer des exercices de façon répétitive, vous ferez des mouvements moins nombreux mais plus précis, demandant plus de contrôle et de forme – le message: « la Qualité, pas la Quantité ».

En synchronisant les mouvements sur la respiration et en se concentrant sur des mouvements précis et non répétitifs, le résultat est un corps sain sans être massif, avec une grâce naturelle et un sens du maintien.

Les bénéfices de la Méthode Pilates

La méthode Pilates favorise l'harmonie et l'équilibre physiques, en effectuant des mouvements rafraîchissants et énergisants. Les séances étant dispensées dans le cadre de cours particuliers ou de cours collectifs, en petits groupes, chacune des sessions est ainsi adaptée à vos besoins spécifiques.

Programme - 12h

Approche exclusivement technique et pratique de la méthode Pilates (notions d'anatomie requises)

1er jour:

- Fondement de la méthode Pilates et analogie avec le Yoga

- Présentation et explication des mouvements proposés
- Master class
- Respiration
- Master class

2ème jour:

- Ateliers pratiques - ateliers d'entraînement interactifs, mise en situation et utilisation de petits équipements (petits ballons, sangles, rings)
- Questions/réponses

Informations pratiques

- **Droit d'inscription**
230,00 €
 Cette formation est agréée "chèques formation".
- **Horaires**
 Liège
 - Du 3 mars 2026 au 10 mars 2026
De 9h à 16h
- **Certificat - Attestation**
Attestation de participation.
- **Aides sectorielles à la formation**
Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)