

INSTRUCTEUR PILATES FONDAMENTAL BASIC - formation certifiante



102 h



1 875,00 €

Public

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

Objectifs

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les bases solides de la Méthode Pilates afin de vous préparer à l'obtention de votre certification et à l'animation de cours, en collectif comme en individuel, en toute sécurité.

Tout au long du parcours, vous développerez une compréhension essentielle du corps humain (module anatomie), ainsi que des principes fondamentaux du Pilates : sa philosophie, son approche du mouvement et son intention profonde.

Vous apprendrez à enseigner des exercices adaptés aux débutants, tout en intégrant des variations pour des publics variés (dos, bassin, épaules, seniors, femmes enceintes), dans le respect des capacités de chacun. L'accent sera mis sur la justesse d'exécution, l'équilibre entre renforcement, mobilité, étirements et relaxation, ainsi que sur la qualité de votre présence en tant que futur(e) enseignant(e).

La formation vous permettra également d'acquérir des compétences clés en communication : savoir observer, ajuster et transmettre des consignes claires et efficaces. Vous serez guidé(e) dans la construction de séances structurées et cohérentes (échauffement, corps de séance, retour au calme), prêtes à être mises en pratique.

Afin de valider vos compétences et garantir votre capacité à encadrer des séances en toute sécurité, la formation se conclut par une certification qui consiste en :

- une évaluation théorique (anatomie),
- une évaluation pratique consistant à animer un cours de 45 minutes.

Un rapport d'observation devra également être remis. Chaque participant devra suivre 10 séances de Pilates où il le souhaite et en faire un compte rendu écrit à remettre avant l'examen pratique.

Cette certification atteste de votre aptitude à enseigner le Pilates avec professionnalisme, confiance et respect du corps.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les bases solides de la Méthode Pilates afin de vous préparer à l'obtention de votre certification et à l'animation de cours, en collectif comme en individuel, en toute sécurité.

Tout au long du parcours, vous développerez une compréhension essentielle du corps humain (module anatomie), ainsi que des principes fondamentaux du Pilates : sa philosophie, son approche du mouvement et son intention profonde.

Vous apprendrez à enseigner des exercices adaptés aux débutants, tout en intégrant des variations pour des publics variés (dos, bassin, épaules, seniors, femmes enceintes), dans le respect des capacités de chacun. L'accent sera mis sur la justesse d'exécution, l'équilibre entre renforcement, mobilité, étirements et relaxation, ainsi que sur la qualité de votre présence en tant que futur(e) enseignant(e).

La formation vous permettra également d'acquérir des compétences clés en communication : savoir observer, ajuster et transmettre des consignes claires et efficaces. Vous serez guidé(e) dans la construction de séances structurées et cohérentes (échauffement, corps de séance, retour au calme), prêtes à être mises en pratique.

Afin de valider vos compétences et garantir votre capacité à encadrer des séances en toute sécurité, la formation se conclut par une certification qui consiste en :

- une évaluation théorique (anatomie),
- une évaluation pratique consistant à animer un cours de 45 minutes.

Un rapport d'observation devra également être remis. Chaque participant devra suivre 10 séances de Pilates où il le souhaite et en faire un compte rendu écrit à remettre avant l'examen pratique.

Cette certification atteste de votre aptitude à enseigner le Pilates avec professionnalisme, confiance et respect du corps.

Programme – 102h (hors certification):

- Anatomie spécifique Pilates ;
- Les fondements de la méthode Pilates ;
- Remedial Pilates spécifique Epaules (Scapula Motor Control) ;
- Remedial Pilates spécifique Colonne ;
- Remedial Pilates spécifique bassin ;
- Pilates spécifique Seniors et femmes enceintes ;
- Pilates spécifique stretching ;
- Matwork Fondamental :
 - Le(s) objectif(s) de chaque mouvement du répertoire modifié ;
 - Les adaptations possibles pour faciliter ou complexifier ces mouvements de
 - manière sécuritaire ;
 - L'exécution correcte des mouvements, la précision du geste ;
 - Les consignes verbales et visuelles nécessaires pour une communication efficace.
- Comment structurer une séance de Pilates ;
- Certification (Un examen écrit + une présentation d'une leçon de 45 minutes devant jury)

Une séance d'information gratuite est organisée le mercredi 9 septembre à 18h dans notre centre de Liège (rue du Château-Massart 70 à 4000 Liège).

Cette séance d'information est gratuite. Elle requièrent néanmoins une inscription via ce lien:

INSTRUCTEUR PILATES FONDAMENTAL BASIC - séance d'information (<https://www.formation-continue.be/formation/instructeur-pilates-fondamental-basic-seance-dinformation>)

Informations pratiques

> Droit d'inscription

1 875,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

> Horaires



Liège

- > Du 29 septembre 2026 au 20 avril 2027
- De 9h à 16h

> Certificat - Attestation

Certificat de réussite

> **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>)

INSTRUCTEUR PILATES FONDAMENTAL BASIC - formation certifiante - 17 mardis du 29 septembre 2026 au 16 mars 2027. La certification sera organisée les 13 et 20 avril 2027., Liège

Organisation

Matériel à prévoir:

Une tenue sportive et un essuie-main.

Renseignements

04/229.84.60

€ 1 875,00 € ou 104 Chèques-Formation

 **Dates de formation**
17 mardis du 29 septembre 2026 au 16 mars 2027. La certification sera organisée les 13 et 20 avril 2027.

Horaire
De 9h à 16h

Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-chateau-massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Yasmine Cosan, instructeur Pilates, Chiball, yoga et Core training. Personal trainer.
Frédéric Evrard, kinésithérapeute.