

PILATES - Comment structurer une séance de Pilates



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

- Notions élémentaires d'anatomie nécessaires à l'enseignement de cours de gymnastique collectifs et individuels
- Notions de pédagogie, technique et communication enseignées aux instructeurs de cours collectifs et individuels
- Avoir suivi le module d'initiation à Pilates

Objectifs

Au cours du module « Initiation à la méthode Pilates », les fondements de cette méthode ont été étudiés à travers différentes postures (debout, assises et couchées...).

Dans le module « Comment structurer une séance de Pilates », il s'agira de mettre en application les fondements étudiés en « Initiation à la méthode Pilates » à travers des enchaînements équilibrés.

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 de ce module (12h):

- Approche exclusivement technique et pratique de la méthode Pilates pour des enchaînements à proposer lors d'une classe, d'une séance de Pilates.
- Structure d'une séance de Pilates

1 er jour :

- Présentation des participants
- Rappel des fondements de la méthode Pilates
- Master Class
- Présentation et explication des enchaînements proposés (Proposition de 3 séances types matin, midi, soir)
- Ateliers pratiques - Ateliers d'entraînements interactifs, mise en situation.
- Respiration

2 ème jour :

- Master Class
- Ateliers pratiques - Ateliers d'entraînements interactifs, mise en situation (suite)
- Questions - Réponses

Informations pratiques

> Droit d'inscription

230,00 €



Cette formation est agréée "chèques formation".

> Horaires

📍 Liège

> Du 17 mars 2026 au 24 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>)