

PARCOURS DE : FORMATION PILATES

Funice Vieira

Professeure et instructrice de Pilates certifiée
Kinésithérapeute
Praticienne en médecine traditionnelle chinoise



Institut de Formation professionnelle agréée par l'état,
agrément Numero 14 en date du 17 juillet 2025.
Spécialistes du bien être et de la formation des
professionnels

Le Pilates est une méthode structurée, précise et exigeante.

Il ne s'agit pas d'une simple pratique tendance, mais d'un travail du mouvement qui engage le corps, la posture et la sécurité du pratiquant.

Le parcours DZ Pilates Formation repose sur une progression logique des compétences, une pratique encadrée et une exigence constante en matière de transmission.

STRUCTURE DU PARCOURS

Mat Pilates : Fondamentaux



Petit matériel

(optionnel mais fortement recommandé)



Reformer : Module 1



Reformer : Module 2

(niveau avancé)



L'accès à chaque niveau est conditionné par la maîtrise effective du précédent.

MAT PILATES FUNDAMENTALS

(4 JOURS)

FORMATION MAT PILATES : FONDAMENTAUX

RÔLE DANS LE PARCOURS

La formation Mat Pilates constitue le socle indispensable de toute pratique et de tout enseignement Pilates.

Elle permet d'acquérir une compréhension complète du corps en mouvement, des principes fondamentaux et de la logique de progression des exercices.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- **Maitrise et variations des 37 exercices, niveau debutant / intermédiaire/ avancé**
- **Principes fondamentaux du Pilates**
- **Répertoire complet des exercices Mat Pilates**
- **Respiration, placement, alignement et contrôle**
- **Progressions et adaptations selon les niveaux**
- **Corrections verbales et tactiles**
- **Prévention des risques et sécurité**
- **Construction et structuration d'un cours Mat Pilates**

OBJECTIFS DE COMPÉTENCES

- **Maîtriser les exercices au sol**
- **Comprendre les intentions et objectifs de chaque mouvement**
- **Être capable de guider une séance structurée et sécurisée**

Tarifs:60.000da

FORMATION PETIT MATÉRIEL (2 JOURS)

PETIT MATÉRIEL PILATES:

Magic Circle – Swiss Ball

POSITIONNEMENT DANS LE PARCOURS

Ce module vient enrichir la pratique du Mat Pilates et approfondir la compréhension du mouvement à l'aide du petit matériel.

CONDITIONS D'ACCÈS

- Avoir suivi la formation Mat Pilates
- Avoir pratiqué et maîtrisé les exercices Mat

CONTENU

- Découverte des exercices avec chaque matériel
- Objectifs biomécaniques et fonctionnels
- Variations, progressions et adaptations
- Sécurisation de la pratique avec accessoires
- Intégration du petit matériel dans un cours structuré

Ce module n'est pas obligatoire dans le parcours, mais il est fortement recommandé pour une pratique complète et cohérente.

Tarifs:45.000da

REFORMER – MODULE 1 (2 JOURS)

FORMATION REFORMER – MODULE 1

Pré-requis: L'accès au Reformer nécessite une maîtrise solide du Mat Pilates et un volume suffisant de pratique.

OBJECTIFS DU MODULE

- Comprendre le fonctionnement du Reformer
- Apprendre le répertoire d'exercices du Module 1
- Respecter l'ordre et la logique des enchaînements
- Appliquer strictement les règles de sécurité
- Poser les bases de l'enseignement sur Reformer

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Présentation du Reformer
- Exercices fondamentaux
- Organisation d'une séance
- Rôle du placement, des réglages et des résistances
- Observation et corrections

Tarifs: 60.000da

ACCÈS AU MODULE 2 & CERTIFICATION

REFORMER – MODULE 2 (NIVEAU INTERMÉDIAIRE)

Conditions d'accès: Après la formation Reformer Module 1, chaque participant dispose de 6 mois pour valider 60 heures obligatoires, incluant :

- *pratique personnelle*
- *observation*
- *enseignement*

Évaluations obligatoires

Examen pratique

- **Présentation d'un cours complet de Reformer incluant :**
- **ordre des exercices du Module 1**
- **évaluation posturale et fonctionnelle**
- **objectifs précis de chaque exercice**
- **respect des principes de sécurité**
- **consignes, corrections et adaptations**

EXAMEN ÉCRIT

Note minimale requise : 70 %

La réussite des examens pratique et écrit est obligatoire pour accéder au Module 2.

ENGAGEMENT QUALITÉ

Ces exigences garantissent la rigueur, la qualité et le professionnalisme de la formation, conformément aux standards internationaux de l'enseignement de la méthode Pilates.

Tarifs:60.000da



Funice Vieira

ANAR
WELLBEING

PROCHAINES DATES :

2026

MAT PILATES :

MAI 6-7-8-9

AOUT : 26-27-28-29

NOVEMBRE : 25-26-27-2

PILATES REFORMER 1

JUIN : 5-6

DÉCEMBRE : 4-5

REFORMER 2 :

AVRIL : 24-25

PETIT MATÉRIEL :

MAI : 22-23

OCTOBRE : 23-24