

CERTIFICATIONS PILATES

La formation Fascia & Pilates Matwork

La **formation Fascia & Pilates Matwork** proposée par FITSPRO est une formation destinée aux instructeurs de Pilates qui souhaitent enrichir leur pratique en intégrant les découvertes récentes sur le fascia et la biotenségrité dans leur enseignement. Le fascia, ce réseau de tissus connectifs qui enveloppe les muscles, os et organes, joue un rôle central dans la mobilité et l'équilibre du corps. Cette formation, d'une durée de trois jours, se concentre sur les 34 exercices du répertoire classique de Pilates Matwork, tout en apportant une compréhension approfondie du rôle du fascia dans la mobilité et la posture.

La **biotenségrité** est un concept clé abordé dans cette formation. Elle permet de comprendre comment les forces sont réparties dans le corps à travers les fascias, influençant ainsi l'alignement corporel et la qualité du mouvement. Les participants apprennent à adapter et à ajuster les mouvements de Pilates Matwork en tenant compte de ces continuités fasciales, afin de maximiser l'efficacité des exercices. L'objectif est d'améliorer la mobilité et la fluidité des mouvements tout en prenant en considération les besoins spécifiques des élèves.

Les instructeurs sont également formés à utiliser des techniques verbales, non verbales et tactiles pour guider leurs élèves de manière plus précise. Le toucher est une composante essentielle pour aider à corriger les déséquilibres posturaux et améliorer la pratique des élèves. En utilisant une approche holistique, cette formation permet aux instructeurs de travailler avec les élèves dans leur globalité, en mettant l'accent sur l'amélioration de la posture, de la stabilité, et de l'endurance physique, tout en réduisant les tensions inutiles.

La formation aborde également des aspects techniques importants tels que l'impact des fascias sur la stabilité et la récupération après l'effort. En intégrant ces concepts dans leur enseignement, les participants développent une meilleure compréhension des interactions corporelles et sont capables de proposer des séances de Pilates plus adaptées aux besoins individuels des élèves. Cette approche permet non seulement de maximiser les résultats physiques, mais aussi de favoriser un meilleur bien-être général.

À la fin de la formation, les participants passent une évaluation pour obtenir un certificat, validant leur expertise dans l'intégration du fascia et de la biotenségrité dans leur pratique du Pilates Matwork. Cette certification permet aux instructeurs d'enrichir leur enseignement, en leur offrant de nouvelles perspectives pour accompagner leurs élèves dans une meilleure compréhension de leur corps, et pour les aider à atteindre une plus grande mobilité et un bien-être physique durable.

Site internet : <https://www.fitspro.com/fascia-et-pilates-matwork-2-2/>

La formation Fascia et Pilates Reformer

La **formation Fascia & Pilates Reformer** proposée par FITSPRO est une formation avancée, destinée aux **professionnels déjà certifiés en Pilates Matwork**. Son objectif principal est d'intégrer les concepts du fascia et de la biotenségrité dans la pratique du **Pilates sur Reformer**. Le fascia, réseau de tissus conjonctifs, joue un rôle clé dans le soutien et la mobilité du corps. Cette formation met l'accent sur l'importance des continuités fasciales pour optimiser le mouvement, améliorer la posture et renforcer la santé corporelle globale.

La formation, qui se déroule sur **quatre jours répartis en deux week-ends**, explore les **54 exercices classiques du répertoire Pilates Reformer**, tout en les enrichissant avec des techniques qui prennent en compte le fonctionnement du fascia. Les participants apprennent à adapter ces exercices pour améliorer la connexion corporelle de leurs élèves, en se concentrant sur la mobilité et l'efficacité du mouvement.

Le programme enseigne aux participants comment communiquer efficacement avec le corps à travers des techniques de guidage verbal, non verbal et tactile. Cette approche holistique permet aux instructeurs de mieux comprendre et corriger les déséquilibres corporels de leurs élèves, favorisant ainsi une pratique plus précise et bénéfique. Ils apprennent également à utiliser le toucher pour guider les élèves dans l'alignement et la mobilisation, en favorisant la libération des restrictions fasciales.

L'accent est mis sur la biotenségrité, un concept qui permet de comprendre comment les forces se répartissent dans tout le corps, influençant la stabilité, l'équilibre et la résistance aux blessures. En travaillant avec cette notion, les participants sont mieux équipés pour ajuster les exercices et offrir un entraînement plus adapté à leurs élèves, en tenant compte de leur individualité et de leur structure corporelle unique.

La formation intègre également une approche pédagogique, permettant aux participants de mieux enseigner et communiquer ces concepts à leurs propres élèves. Ils acquièrent des compétences pour observer et analyser la posture et les mouvements de leurs élèves, afin d'apporter des corrections pertinentes et d'optimiser l'efficacité des séances d'entraînement.

Enfin, la formation se termine par une évaluation pratique et théorique. Les participants qui réussissent cette évaluation obtiennent une certification en **Fascia & Pilates Reformer**, un atout précieux pour les professionnels souhaitant offrir à leurs élèves une approche plus avancée et holistique du Pilates. Cette certification permet de se distinguer en tant qu'instructeur expert dans l'utilisation du fascia et de la biotenségrité pour améliorer la qualité du mouvement et la santé globale des élèves.

En conclusion, la formation **Fascia & Pilates Reformer** de FITSPRO offre aux instructeurs l'opportunité d'enrichir leur pratique en intégrant des connaissances actuelles sur le fascia, tout en améliorant leur capacité à guider et corriger efficacement leurs élèves dans l'exécution des exercices du Reformer. Elle combine science et pratique pour proposer un entraînement plus fonctionnel, plus précis, et orienté vers le bien-être global.

Site internet : <https://www.fitspro.com/fascia-et-pilates-reformer-2/>

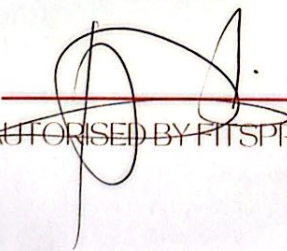


◆ **DIPLÔME** ◆
PILATES MATWORK TEACHER

Délivré à

JELEFF AUDREY

- ◆ Certificat n° 36965
- ◆ Date de délivrance : 13.02.2025
- ◆ Pays : Suisse


AUTORISÉ(e) BY FITSPRO

qualitop

QualiCert
CERTIFIED QUALITY

ereps
EUROPEAN REGISTRIES OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

ORGANISATEUR FITSPRO | 243 ROUTE DES FAYARDS | 1290 VERSOIX | SUISSE