

# Pilates MATWORK


***Rejoins la nouvelle génération  
d'instructeurs PILATES certifiés***

# Informations générales

## Formation certifiante Pilates | 1990€

 Lieu de formation : **K-Gym Training**, 18 rue Théodore Deck, 75015 Paris


 Formation **certifiante PILATES**

 **Formateur principal** : Emmanuel De Bellefon

 **Organisé par** : Training Journey Academy

### 17 **Organisation générale**

La Certification Pilates se déroule sur **2 regroupements de 4 jours**

 soit **8 jours / 56 heures de formation**,  
accompagnés d'un stage pratique de 64 heures à effectuer entre les deux sessions.  
Chaque journée comprend environ 6-8 heures de formation.

### **Regroupement 1**

28h

15-18 janvier 2026

### **Stage pratique**

64h

3-6 avril 2026

### **Regroupement 2**

28h

### **Le Pilates sous sa forme la plus complète**

TJA vous propose la gamme la plus complète en terme de formation Pilates en travail au sol (Matwork), sans et avec du petit matériel.

### **Votre parcours formation sur mesure**

Faire grandir ses compétences de coach Pilates à son rythme, selon ses affinités, c'est possible !

### **Rejoignez la communauté TJA**

Des coaches et professionnels de la santé, tous à cœur de grandir pour apporter le meilleur d'eux-même à leurs clients et patients.




# La formation Matwork


## Regroupement 1

15-18 janvier 2026

 **Objectif :** acquérir les bases solides du répertoire Pilates et préparer la mise en pratique encadrée.




 **Contenu pédagogique :**

 **Matwork 1 :** découverte et intégration des **fondamentaux du Pilates** : les principes fondamentaux et référentiels. Étude des principaux exercices au sol, compréhension du placement et des principes de chaque mouvement présenté.

 **Introduction au Matwork 2 :** découverte des progressions et adaptations d'exercices de matwork 1 + nouveaux mouvements fondamentaux.

## Stage pratique - 64 heures


**Objectif :** enseignement du Pilates au sol pour un public intermédiaire


-  Mise en application des acquis du premier regroupement
-  Observation et co-animation sur le terrain
-  Développement de la pédagogie et de la posture d'enseignant Pilates


 À réaliser entre les deux regroupements


## Regroupement 2

3-6 avril 2026

 **Objectif :** valider la maîtrise complète des répertoires **Matwork 1 & 2** et devenir autonome dans l'enseignement du **Pilates au sol**.

 **Contenu pédagogique :**

 **Suite Matwork 2 & méthode complète :** approfondissement technique sur l'ensemble des mouvements fondamentaux, variations avancées, et introduction du petit matériel.

 **Préparation et passage des examens :** évaluations théoriques et pratique de fin de parcours.



# Parcours Excellence

Pilates EXPERT | 799€

## Matwork Premium\*

25h

**Objectif :** enseignement expert du Pilates au sol, savoir utiliser tout le petit matériel et s'adapter à tous les publics avec pertinence et efficacité.

- ⏮️ Revue complète des 34 mouvements Pilates fondamentaux avec des variations fines pour un accompagnement encore plus précis (femmes enceintes, accompagnement spécifique des sportifs de haut niveau)
- ⏮️ Utilisation complète du petit matériel sur ces exercices pour rajouter du fun !

\*Sélection sur dossier, demander à TJA pour plus d'informations



