

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

📅 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

Regroupement 2

28h

3-6 avril 2026

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.

Rejoignez la communauté TJA

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

Votre parcours formation sur mesure

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



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



