

FORMATION PILATERRA

Barre & Sculpt – Certification Instructeur (40 heures)

Aucun prérequis

Ouverte à toute personne passionnée par le mouvement, le bien-être et l'enseignement.

Cette formation est idéale pour ceux qui souhaitent :

- Approfondir leur pratique personnelle de fitness.
- Apprendre à enseigner un cours de groupe dynamique avec une base solide.
- Une formation en complément à une certification en Yoga ou en Pilates pour offrir des cours plus rythmés et entraînants.

Rejoignez-nous pour développer vos compétences, inspirer vos participants et rendre chaque cours une expérience motivante !

FORMAT DE LA FORMATION

En présentiel seulement

- **2 week-ends complets de formation** (vendredi, samedi, dimanche) **De 13h00 à 18h00 + 1 examen pratique & 1 examen écrit**
- **Examen écrit + examen pratique (après les 2 week-ends de formation)**
 - Examen écrit : **75%** pour réussir.
 - Examen pratique : enseigner un **cours de 50 minutes** (Barre ou Sculpt) devant un groupe.
- **Devoirs à faire durant la formation**
 - **3 rapports d'observation** de cours au Studio Pilaterra.
 - **Assister à 5 pratiques (Barre et Sculpt)** au Studio Pilaterra.

Heures totales de la formation : *40 heures*

Les formatrices :

- **Marianne**, propriétaire du Studio Pilaterra et instructeur de yoga, barre, sculpt et pilates.
 - **Véronique**, thérapeute et instructeur de barre et yoga.
-

OBJECTIF DE LA FORMATION

Former des instructeurs capables de :

- Enseigner des cours de Barre et de Sculpt de façon sécuritaire et efficace
 - Comprendre l'anatomie et la biomécanique des mouvements
 - Construire et animer un cours structuré
 - Utiliser un vocabulaire clair, motivant et professionnel
 - Adapter les exercices pour tous les niveaux
-

CONTENU DE LA FORMATION

WEEK-END 1

- **Vendredi : Anatomie**
 - Anatomie fonctionnelle appliquée au Barre & au Sculpt
 - Articulations principales
 - Muscles principaux
 - Alignement postural
 - Respiration & engagement du core
 - Biomécanique des mouvements
 - Prévention des blessures
 - **Samedi : Anatomie (suite)**
 - Échauffements
 - Étirements
 - Étude de cas pratiques
 - Applications concrètes sur le mouvement
 - Analyse des postures et correction
 - **Dimanche : Exercice Barre**
 - Principes fondamentaux du Barre
 - Positions de base (avec et sans barre)
 - Séquences d'exercices de Barre
 - Endurance musculaire et contrôle
 - Variations, progressions et régressions
 - Erreurs fréquentes et corrections de posture
-

WEEK-END 2

- **Vendredi : Exercice Barre + Sculpt**
 - Cours de Barre
 - Révision Barre + Questions
 - Sculpt : séquences d'exercices
 - Introduction aux accessoires : poids, ballons, bandes élastiques
- **Samedi : Exercice Sculpt**
 - Cours de Sculpt

- Intensité et contrôle
 - Variations, progressions et régressions
 - Adaptations pour différents niveaux
 - Erreurs fréquentes et corrections de posture
 - **Dimanche : Pédagogie & préparation d'un cours**
 - Structurer un cours
 - Cueing verbal et non verbal
 - Ton, rythme et présence
 - Corrections de posture
 - Gestion d'un groupe multi-niveaux
 - Musique et énergie du cours
 - Préparation et planification d'un cours complet
 - Leadership et professionnalisme
 - Enseignement d'exercices en petits groupes
-

WEEK-END 3

- **Examen écrit**
 - Questions sur mécanique du mouvement, types d'exercices de Barre et de Sculpt, pédagogie.
 - Note de passage : **75%** (L'examen peut être repris en cas d'échec)
- **Examen pratique**
 - Enseignement d'un cours complet de 50 minutes (Barre ou Sculpt) devant un groupe.
 - Évaluation sur :
 - Technique et sécurité
 - Cueing et pédagogie
 - Gestion du groupe
 - Éléments du cours (échauffements, exercices, étirements)
 - Énergie et présence

Certification remise : Instructeur certifié Pilaterra – Barre & Sculpt (40 heures)

PRIX

Tarif régulier : 960 \$ + taxes

Tarif Early bird : 850\$ +taxes (inscription avant le 1er mai 2026)

Possibilité de payer la formation en 2 versements

Ce prix inclus :

- Formation complète sur 2 week-ends
- Manuel de formation inclus

- Encadrement professionnel
- Examens écrit et pratique
- Certification Pilaterra

Dates de la formation

1^{er} weekend :

- Vendredi 25 septembre 2026 (13h00 à 18h00)
- Samedi 26 septembre 2026 (13h00 à 18h00)
- Dimanche 27 septembre 2026 (13h00 à 18h00)

2^e weekend :

- Vendredi 9 octobre 2026 (13h00 à 18h00)
- Samedi 10 octobre 2026 (13h00 à 18h00)
- Dimanche 11 octobre 2026 (13h00 à 18h00)

3^e weekend : (weekend examen pratique et remise des 3 observations)

- Vendredi 23 octobre 2026
- Samedi 24 octobre 2026
- Dimanche 25 octobre 2026

Examen pratique: Rendez-vous à prendre pour 50 minutes d'examen pratique