

FORMATION INSTRUCTEUR DE LA MÉTHODE PILATES

La formation est basée sur méthode Pilates classique et des différentes approches des techniques de danse contemporaine.



PILATESBYDANCERS
ART DU CORPS



PilatesByDancers novembre 2025

PUBLIC VISÉ

Toutes personnes intéressées par l' enseignement de la méthode Pilates.

PRÉ-REQUIS

Les candidats qui désirent devenir instructeur certifié de la méthode Pilates doivent s'acquitter de quelques formalités avant d'intégrer leur formation, environ **60 heures** de cours décomposées entre particuliers et au sol auprès d'un instructeur certifiée et se soumettre à une évaluation sous forme d'un cours et d'un entretien.

Le candidat doit fournir un justificatif de son pré-requis.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- * **420 heures de formation**
- * *Séminaires et ateliers d'anatomie*
- * *Observation*
- * *Ateliers spécifiques*

VALIDATION DE LA FORMATION

- * *la durée de la formation*
- * *Les examens*
- * *L'assiduité*

Il faut compter au minimum 4 mois, mais cela dépendra de votre disponibilité à accomplir vos heures d'apprentissage.

OBJECTIF

- Apprentissage de la méthode Pilates, les exercices et ses applications.
- Apprentissage de la pédagogie, construction et enseignement de cours.
- Relation avec la clientèle et l'organisation quotidienne d'un studio Pilates.

MOYEN PÉDAGOGIQUES

- 10 cours Mat et 10 cours reformer avec José Maria Alves.
- La participation aux 3 ateliers Mat (54h) et 4 séminaires Appareils (72 h)
- Basique / Intermédiaire / Avancé
- Observation de 100 heures de cours à The Place ou dans un studio partenaire.
- 30h de cours e-learning disponibles.
- Pratique personnelle et en groupe pendant 200 heures.
- L'utilisation des outils du Centre de formation.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE -

Module 1 / Niveau basique

Mat : Janvier le 16 le 17 et 18

Appareils : Janvier le 29 le 30 et 31

Apprentissage et compréhension et mise en pratique des fondamentaux de la méthode Pilates. Apprentissage des exercices du niveau basique, ces modifications et évolutions. Travail sur la respiration et la coordination dans le mouvement et sur la pédagogie, et les spottings.

Module 2 / Niveau intermédiaire Mat et Appareils

Mat : Février le 13 le 14 et 15

Appareils : le 27 le 28 et le 01 Mars

Apprentissage des exercices du niveau intermédiaire, ces modifications et évolutions. Utilisation des petits accessoires, travail sur la pédagogie et la construction d'un cours. Adaptation des exercices pour différentes personnes avec pathologie et les spotting.

Module 3 / Niveau avancé

Mat : Mars le 13 le 14 et 15

Appareils : Mars le 27 le 28 et 29

Apprentissage des exercices du niveau avancé, ces modifications, évolutions et spotting.
Travail sur l'évolution du corps vers les exercices avancés. Réflexion sur la nécessité, pour qui est quand introduire les exercices avancés.

Module 4 Révision

Appareils : Avril le 10 le 11 et 12

Révision de la globalité de la formation. Intervention d'un kinésithérapeute (Anatomie et Pathologie)

Connaissance de goals, travail avec les pathologies, la pédagogie et les spottings.

Pratique personnelle : un entraînement régulier et rigoureux est indispensable pour comprendre et ressentir chaque exercice.

Pratique en groupe : il s'agit de s'entraîner à plusieurs, de confronter ses connaissances et de se mettre dans le rôle du professeur.

Observation : il s'agit d'observer attentivement le travail des professeurs et de les assister, le cas échéant, pour mettre en pratique ses propres observations. Le but est d'apprendre à enseigner la méthode de façon progressive, en assimilant parfaitement les différents aspects de chaque exercice.

Ateliers : dates à fixes, ils traitent des sujets comme la pédagogie, la sécurité, le rythme, les nouveaux exercices, la respiration, les seniors, les femmes enceintes, les adolescents, les pathologies (scolioses, sciatiques...), les sédentaires, les modifications d'exercices, etc.

MODALITES PRATIQUES

- Formation en présentiel.
- Des supports pédagogiques en vidéo disponible sur notre site internet.
- atelier pathologie , questions et réponses via visio 8 heures.

L'EXAMEN

Les examens ont lieu à la fin de chaque phase d'apprentissage, débutant, intermédiaire puis avancé.

L'examen « débutant » consiste en une épreuve pratique et orale, les autres comprennent en plus une partie écrite.

Les examens sont notés : Admis ou Refusé. Les stagiaires doivent réussir chaque volet d'examen afin d'accéder au niveau suivant. Les examens se passent au Studio sur rendez-vous. La certification est réservée aux stagiaires ayant réussi tous leurs examens.

En cas d'échec, les stagiaires devront repasser les examens. Ceci pourrait nécessiter des heures supplémentaires d'apprentissage et/ou une participation à des séminaires couvrant les domaines concernés par l'échec du candidat. Cela est accompagné des frais supplémentaires selon les heures nécessaires, si le candidat fait appel au formateur pour les révisions. Le candidat peut se représenter à un nouvel examen sur demande.

Après la réussite de l'examen, l'étudiant reçoit un certificat attestant de sa formation instructeur de la méthode Pilates.

Livrables remis aux stagiaires :

3 livres pédagogiques: basique, intermédiaire et avancé

1 livre d'informations général sur les exercices et pathologies

E-learning : 30 heures vidéos enregistrées pour un support pédagogique.

Certificat d'accomplissement de la formation instructeur de la méthode Pilates

TARIFS

Le coût de la formation : 6 900€ TTC

Les éléments non inclus sont :

Lors de votre inscription la somme de 1 650 euros vous sera demandée à titre d'acompte afin de réserver votre place.

La suite du règlement de votre formation se fera en 3 fois hors de chaque séminaires.

Coût supplémentaire pour les 3 examens 100€.

Nous insistons sur le fait que pour être professeur de Pilates en France, il est impératif d'avoir un diplôme d'état (Ostéopathe, kinésithérapeutes, D.E danse, BPJEPS) et qu'une certification Pilates, quelle qu'elle soit, ne permet pas, à elle seule, d'enseigner contre rémunération. Vous pouvez participer à la formation est effectuer une formation BPJEPS ultérieurement .

MODALITÉS DE FINANCEMENT

Financement personnel (en plusieurs fois sans frais)

OPCO

<https://www.maformation.fr/droits/financer-formation-opco>

Employeur actuel (convention de formation)

Indépendant / Chef d'entreprise (AGEFICE, FIFPL)

AGEFICE FIFPL

Conseil régional

Fournir les documents suivants :

Formulaire d'inscription, Convention et condition générale de vente signées

Attestation de pré-requis, Certificat médical attestant de l'aptitude à

suivre un entraînement intensif

Un chèque 1650 euros

Prochaines sessions:

Nous contacter

José maria alves

Ancien danseur du Ballet Preljocaj, DV8 Physical Theatre, Grand Theatre de Genève, Stadttheater Braunschweig, Stadttheater Hagen, Cie Pos Data, chorégraphe, Professeur danse contemporaine et instructeur de la méthode Romana's Pilates

Notre programme est basé sur l'école Romana's Pilates - New York, avec une vision du travail physique, énergétique et fonctionnel du mouvement du monde des danseur professionnel.

Nous insistons sur la qualité d'enseignement et le respect de la philosophie créer par monsieur Joseph Pilates.

Notre expérience dans l'art du mouvement et le rigoureux du travail physique et technique propre à la danse, associé à la méthode Pilates et aux proches collaboration avec des médecins et ostéopathe, sont les piliers de notre travail à la recherche du sens dans la lecture et l'interprétation du mouvement.

Cette travail sera très profitable à vous clients lors d'accompagnement des blessures et tout simplement en leur donnant une bonne santé physique.

Nous préférons parler de santé physique plutôt qu'en bonne forme...



The Pilates Place

www.pilatesbydancers.com / pilatesbydancers@gmail.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131861313 du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur.