

## FORMATION INSTRUCTEUR DE LA MÉTHODE PILATES

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



PilatesByDancers Février 2026  
[www.pilatesbydancers.fr](http://www.pilatesbydancers.fr) / [pilatesbydancers@gmail.com](mailto:pilatesbydancers@gmail.com)  
06 10 49 38 89

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

## **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**

- \* 120 heures de formation
- \* 6 jours des 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 3 mois, mais cela dépendra de votre disponibilité à accomplir vos heures d'apprentissage.

## **OBJECTIF**

1. Maîtrise de la philosophie et des fondements de la méthode Pilates
  - Comprendre en profondeur l'histoire, les principes et la vision de Joseph Pilates.
  - Assimiler les six grands principes (concentration, contrôle, centre, fluidité, précision, respiration) et savoir les transmettre.
  - Explorer les bénéfices du Pilates sur le corps, l'esprit et la posture, ainsi que son interaction avec d'autres disciplines dont la danse.
  - Étudier la biomécanique et les bases anatomiques nécessaires pour une pratique et un enseignement sécurisés.

## 2. Apprentissage structuré des exercices sur trois niveaux : Basique, Intermédiaire et Avancé

- Acquérir une connaissance exhaustive des exercices fondamentaux, intermédiaires et avancés, sur tapis et/ou équipement selon la formation.
- Travailler l'exécution technique, les options, les modifications et les progressions adaptées à différents profils (débutants, avancés, danseurs, sportifs, seniors, personnes en reprise).
- Développer la capacité d'adapter les exercices aux besoins individuels pour garantir sécurité, efficacité et progression.

## 3. Développement des compétences pédagogiques

- Apprendre à construire des séances cohérentes, progressives et adaptées à différents niveaux.
- Savoir guider verbalement et visuellement : choix du vocabulaire, indications anatomiques, corrections posturales et démonstrations.
- Développer une pédagogie positive, motivante et bienveillante, favorisant la confiance et la conscience corporelle chez les élèves.
- Maîtriser la gestion du temps, du rythme, de la musique (si utilisée) et de l'énergie d'un cours.

## 4. Création, organisation et enseignement de cours complets

- Concevoir différents types de cours : individuel, collectif, thématique, orienté danse, mobilité, renforcement ou posture.
- Structurer un warm-up, une séance centrale et un retour au calme selon les objectifs du jour.
- Gérer les progressions d'un groupe, l'évolution des élèves sur plusieurs semaines et l'adaptation aux besoins variés.

## 5. Relation avec la clientèle et gestion quotidienne d'un studio Pilates

- Développer une communication professionnelle et empathique avec les clients, du premier contact au suivi régulier.
- Apprendre à analyser les besoins et les attentes des élèves pour proposer un accompagnement personnalisé.
- Comprendre les notions essentielles de gestion d'un studio : organisation des réservations, planification des cours, hygiène, sécurité et accueil.
- Adopter une posture professionnelle : éthique, écoute, responsabilité, confidentialité et respect.

## 6. Développement personnel et posture de futur instructeur

- Renforcer la confiance en soi dans l'enseignement à travers des pratiques supervisées.
- Être capable d'auto-évaluer sa pratique, identifier ses forces et axes d'amélioration.

Intégrer la philosophie PilatesByDancers qui valorise l'élégance du mouvement, la fluidité, la précision et la dimension artistique provenant de la danse.

## **MOYEN PÉDAGOGIQUES**

- **10** cours trio reformer.
- La participation aux 3 séminaires week-end **36** heures  
Basique / Intermédiaire / Avancé
- Observation de **25** heures de cours au studio.
- **20h** de cours e-learning disponibles.
- Pratique personnelle et en groupe pendant **30** heures au studio.
- Support pédagogique papier
- L'utilisation des outils du Centre de formation.

## **PROGRAMME PÉDAGOGIQUE**

### **Module 1 / Niveau basique**

**Mai le 02 et le 03 12h**

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices basique de la méthode Pilates sur Reformer.

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 spotting.

Apprendre à réaliser les réglages nécessaires pour une pratique efficace et sécuritaire.

### **Module 2 / Niveau intermédiaire**

**Juin le 13 et le 14 12h**

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**

**Juillet le 18 et 19 12h**

Repérer et analyser les besoins et les compensations posturales du pratiquant.

Construire une séance de Pilates sur Reformer selon l'analyse posturale en vue d'améliorer et de rééquilibrer la posture du pratiquant.

Prendre en compte les douleurs et les compensations liées à un (ou plusieurs) troubles musculo-squelettiques en proposant des adaptations.

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

### ***MODALITES PRATIQUES***

- Formation en présentiel et on line.
- Des support pédagogique en papier complète et des supports en vidéos disponible sur notre site internet.

### ***EVALUATION***

Une évaluation des acquis sous forme de démonstration technique et de mise en situation pédagogique, plus un examen final hors le calendrier annoncé.

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 : 20h vidéos enregistrées pour un support pédagogique.

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

### **TARIFS**

Le coût de la formation : 3 000€ TTC

### **Les éléments non inclus sont :**

Lors de votre inscription la somme de 200 euros vous sera demandée à titre d'acompte afin de réserver votre place.

Coût supplémentaire pour les 3 examens 100€.

### **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 200 euros



The Pilates Place

[www.thepilatesplace.fr](http://www.thepilatesplace.fr) / [contact@thepilatesplace.fr](mailto:contact@thepilatesplace.fr)

06 10 49 38 89

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