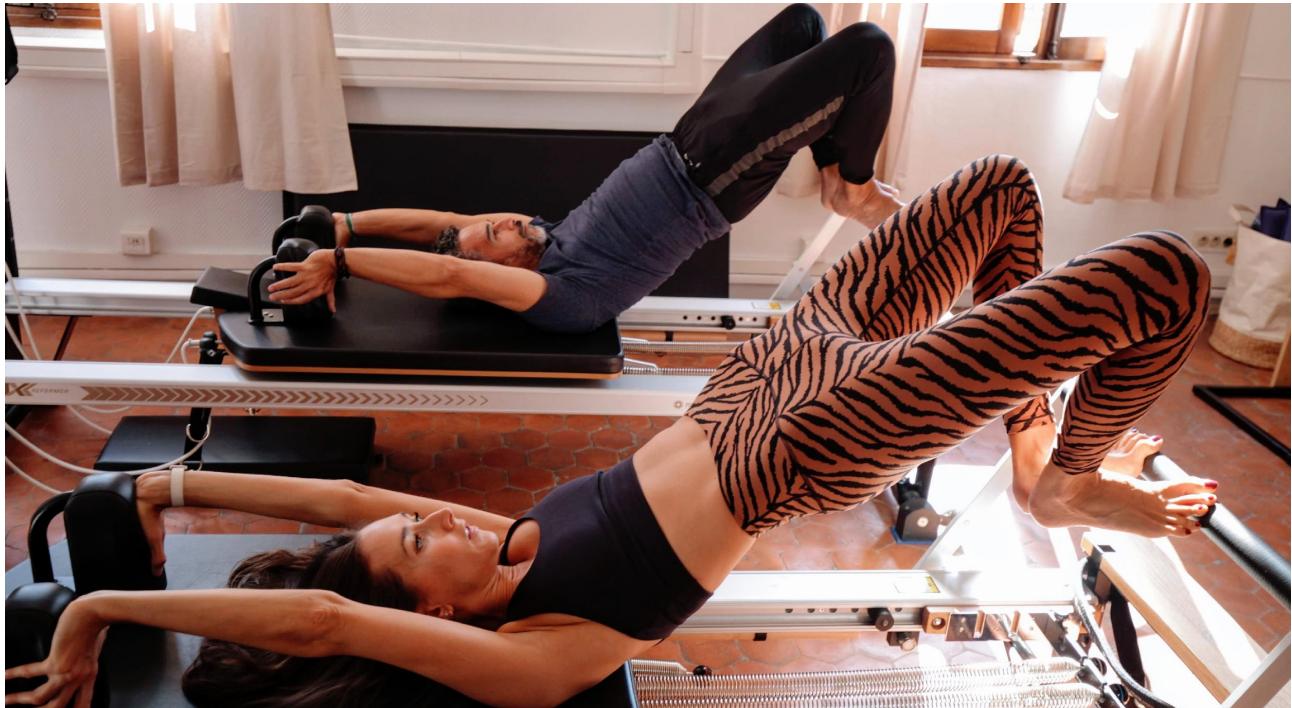




## FORMATION INSTRUCTEUR DE LA MÉTHODE PILATES

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



octobre 2025

PilatesbyDancers

[www.pilatesbydancers.com](http://www.pilatesbydancers.com) / [pilatesbydancers@gmail.com](mailto:pilatesbydancers@gmail.com)

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**

- \* **320 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

### 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 PilatesByDancer qui valorise l'élégance du mouvement, la fluidité, la précision et la dimension artistique provenant de la danse.

## MOYEN PÉDAGOGIQUES

- 20 cours Mat au studio et 10 cours privés avec José Maria Alves.
- La participation aux 5 séminaires week-end 72 heures  
Basique / Intermédiaire / Avancé
- 4 ateliers d'anatomie et pathologies avec un Kinésithérapeute 14h heures (dates à déterminer)
- Observation de 100 heures de cours au studio.
- 20h de cours e-learning disponibles.
- Pratique personnelle et en groupe pendant 150 heures au studio.
- L'utilisation des outils du Centre de formation.

## **PROGRAMME PÉDAGOGIQUE**

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

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.

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

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**

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 et 5 / Révision**

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 spotting.

**PRATIQUE PERSONNELLE ET EN GROUPE :** et en groupe: un entraînement régulier et rigoureux est indispensable pour comprendre et ressentir chaque exercice, 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** : dispensés 1 fois tous les 2 semaines à heures 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.

### **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 : 20h vidéos enregistrées pour un support pédagogique.

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

## **TARIFS**

Le coût de la formation : 6 700€ TTC

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

Lors de votre inscription la somme de 500 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)

Pôle Emploi

[En savoir plus](#)

Mission Locale (si - de 26 ans)

[En savoir plus](#)

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 500 euros

## **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 interprétation du mouvement.

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

Nous préférons parle de santé physique plutôt que bonne forme...



[www.pilatesbydancers.com](http://www.pilatesbydancers.com) / [pilatesbydancers@gmail.com](mailto:pilatesbydancers@gmail.com)

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