



Formation à la méthode Pilates classique

Session 2021

Une formation organisée par CENTRE 5

Introduction

Créée il y a plus de 80 ans par Joseph Pilates, la méthode Pilates est enseignée dans le monde entier et le nombre de pratiquants ne cesse de croître.

Dans une société où l'on reste principalement immobile et où les activités physiques ne sont pas favorisées, le Pilates est une activité qui répond aux besoins de tous et permet de développer et de renforcer son corps de façon sûre et harmonieuse.

Il existe aujourd'hui différents types de Pilates, mais le Pilates classique est le seul qui forme selon la méthode d'origine.

Il permet la compréhension globale de la méthode et l'apprentissage de plus de 1000 exercices sur la totalité des appareils créés par Joseph Pilates.

Après avoir enseigné la méthode Romana's Pilates pendant de nombreuses années, Frédérique Heissat et Pierre Tessier ont décidé de fonder Centre 5.

Ouvert depuis 2017, Centre 5 accueille de nombreux élèves mais aussi de plus en plus de professeurs de Pilates de différentes écoles.

L'idée de partager leur savoir s'est progressivement imposée à Frédérique et Pierre. L'envie de transmettre la vraie méthode Pilates et d'apporter du bien-être à un maximum de personnes les a motivés à développer une offre de formation.

C'est entourés d'une solide équipe pédagogique qu'ils proposent aujourd'hui une formation de qualité alliant la rigueur et l'efficacité du Pilates classique aux connaissances scientifiques et notamment anatomiques les plus récentes.

Cette formation, dispensée sur 750 heures, permettra d'enseigner la méthode Pilates à toute personne désirant améliorer sa condition physique générale.

Début de la prochaine formation : 25 septembre 2021

Calendrier complet sur demande.

Objectifs de la formation

L'objectif pédagogique général de cette formation est de permettre au stagiaire d'enseigner la méthode Pilates classique, reconnue pour sa qualité, son authenticité et son efficacité. A l'issue de la formation, le stagiaire doit savoir construire et animer un cours particulier et un cours collectif de la méthode Pilates Classique dans des conditions optimales de sécurité.

Les compétences visées sont :

- Acquérir les principes fondamentaux de la méthode Pilates Classique que sont le centre, le contrôle, la concentration, la précision, la fluidité et la respiration ;
- Expliquer et démontrer tous les exercices et leurs bénéfices ;
- Utiliser tous les appareils de la méthode Pilates Classique ;
- Acquérir les modalités de progression entre les différents niveaux de la méthode Pilates Classique (basique, intermédiaire et avancé) ;
- Acquérir les principes fondamentaux anatomiques et biomécaniques nécessaires pour une prise en charge optimale et sécuritaire du client.
- Transférer les compétences acquises pour concevoir un cours en fonction des spécificités et du niveau de chaque client.

A l'issue de la formation, et après avoir validé les différentes étapes d'évaluation fixée dans le présent document, le stagiaire se voit délivrer la certification « Pilates classique » de Centre 5.

Public visé

La formation s'adresse aux personnes qui souhaitent devenir professeur de Pilates, aux titulaires d'un brevet d'état d'éducateur sportif (ou BP JEPS), aux kinésithérapeutes, aux ostéopathes, aux professeurs de danse, aux sportifs de haut niveau, aux licenciés STAPS ou du CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif option Activités Gymnique d'Entretien et d'Expression).

Conditions d'admission & prérequis

Afin de garantir une réelle motivation de la part du candidat, il est nécessaire que ce dernier ait une pratique régulière du Pilates. Il est donc demandé un niveau minimum à l'entrée en formation, à savoir un niveau intermédiaire dans la pratique du Reformer et du Mat. À titre indicatif, cela correspond à environ 50 heures de cours particuliers.

Chaque candidat sera évalué individuellement afin de déterminer son niveau d'expérience et de connaissance de la méthode Pilates mais aussi afin de définir son plan de formation selon ses besoins individuels et son objectif de vie.

Cette évaluation se fera sous la forme d'1 cours et d'un entretien de motivation, le tout d'une durée d'1h30 (coût 90€ HT). L'entretien se fera en présence de Frédérique Heissat et de Pierre Tessier.

Centre 5 vise l'excellence dans le niveau des instructeurs issus de la formation qu'il dispense. En conséquence, la sélection sera rigoureuse. De manière à maintenir une haute qualité d'enseignement, Centre 5 limite le nombre de stagiaires à 10 personnes par promotion.

Nous insistons sur le fait que pour être professeur de Pilates en France, il est impératif d'avoir un diplôme d'état et qu'une certification Pilates, quelle qu'elle soit, ne permet pas à elle seule d'enseigner contre rémunération.

Il est nécessaire de se renseigner auprès de la FPMP (Fédération Professionnelle de la Méthode Pilates).

Moyens pédagogiques et techniques

La formation se déroule dans les locaux de la société Centre 5, le plus grand centre en France de la méthode Pilates classique. Les locaux ont une surface de 270m² répartis sur trois niveaux (sous-sol dédiés aux vestiaires (hommes et femmes séparés) - 50m² ; rdv de 110m² dédiés aux cours particuliers (avec un vestiaire accessible aux personnes à mobilité réduite), et 1er étage de 110m² dédiés aux cours collectifs (avec en plus une salle de massage, une buanderie, la salle des professeurs et les bureaux de la gérance).

L'ensemble des locaux est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Une visite virtuelle des locaux est accessible à l'adresse suivante : <https://www.centre5.com/centre-5/#visite>

Centre 5 est par ailleurs le seul lieu en France où tous les appareils inventés par Joseph Pilates sont réunis. Les stagiaires auront accès à tous ces appareils non seulement pour les séminaires mais également pour leur pratique personnelle. La liste des appareils est accessible à l'adresse suivante : <https://www.centre5.com/methode-pilates/#appareils>

Concernant les ateliers d'anatomie, des présentations seront dispensées et comprendront des projections (keynote), l'utilisation de logiciel 3D (3D4Medical) et la manipulation d'os.

Chaque stagiaire reçoit un support pédagogique par niveau de formation (séminaires basique, intermédiaire et avancé) ainsi que pour chaque séminaire d'anatomie.

Un livret d'accueil est remis à chaque stagiaire en même temps que la convocation, il récapitule les informations utiles au bon déroulement du stage et comporte notamment le règlement intérieur et le calendrier des séminaires.

Moyens d'encadrement (équipe pédagogique)

L'équipe pédagogique est constituée par (dans l'ordre alphabétique):

Frédérique Heissat

- 1993 : Diplôme d'Ecole Supérieure de Commerce (Institut Européen des affaires) Bac +5
- 1994-2001 : Diverses fonctions en marketing chez Nike dont 3 ans au service formation.
- 2006 : Brevet d'état des métiers de la forme
- 2007 : Professeur de Pilates level 5 formée au Studio Pilates de Paris et certifiée de l'école Romana's Pilates New-York
- 2008 : 2011 : Professeur de Pilates - Mind in Motion/Boston (USA)
- 2012 : Professeur formateur level 4 (Romana's Pilates)
- 2011 - 2014 : Professeur de Pilates - Pilates Garage Zurich (Suisse)
- Professeur/formateur de Pilates au Studio Pilates de Paris
- 2017 : Formation « Physiologie de la posture et du mouvement » (CFPC - Centre de Formation Philippe Campignon)
- 2017 : Co-fondatrice Centre 5

Frédérique sera votre interlocutrice au quotidien. Elle animera également des ateliers pédagogiques.

Maura Mulvaney

- 1989 : Diplôme en Sciences Politiques (Université américaine)
- 2009 : CREPS, IDF Est, BPJEPS Mention C et D
- 2010 : Formée en massage Tui-Na et signature (massage profond et tonique)
- 2011: Professeur de Pilates level 5 formée au Studio Pilates de Paris et certifiée de l'école Romana's Pilates
- 2011-2017 : Professeur de Pilates au Studio Pilates de Paris
- 2016 : Formation « Physiologie de la posture et du mouvement » (CFPC)
- 2016 : Formation « Biomécanique des chaînes musculaires et articulaires GDS » (CFPC)
- Pratique, assiste et enseigne l'ashtanga yoga au Mysore Yoga Paris.
- Enseigne le Pilates et pratique les massages au Centre 5 depuis l'ouverture.

Maura animera certains ateliers et supervisera les stagiaires.

Joyce O'Beirne

- 1976 : Licence d'Études Européennes, University of Limerick, Irlande
- 1976 - 1978 : United Dominions Trust (Banque Mercantile), Dublin, Irlande
- 1978 - 1995 : Gestion de programmes aériens chez divers tours-opérateurs, Paris, France
- 1995 - 2001 : Traductrice financière, CCF Élysées Bourse/HSBC, Paris, France
- 1998 : Praticien en Programmation Neuro Linguistique, École Humaniste de PNL, Paris
- 2000 : Maître Praticien en PNL, École Humaniste de PNL, Paris
- 2002 : Professeur de Pilates Level 5, formée au Studio Pilates de Paris et certifiée de l'École Romana's Pilates New York
- 2004 : Professeur/Formateur Level 4 de l'École Romana's Pilates
- 2005 : Professeur/Formateur Level 3 de l'École Romana's Pilates
- 2010 : Fondatrice/Directrice True Pilates, Galway, Irlande
- Depuis septembre 2020 : Professeur/Formateur Centre 5, Paris

Joyce animera les séminaires de la méthode Pilates et certains ateliers.

Pierre Tessier

- 2000 : École Nationale Supérieure de Chimie de Lille, diplôme d'ingénieur chimiste (option biochimie)
- 2001 : Université du Liaoning, Shenyang (Chine), diplôme de mandarin
- 2002 : HEC (Hautes Études Commerciales), Mastère Spécialisé « Management des Risques Internationaux »
- 2003 - 2010 : diverses expériences professionnelles (chargé d'affaires, directeur d'établissement, etc.)
- 2011 : CREPS, Châtenay-Malabry, BPJEPS Activités Gymniques de la Forme et de la Force
- 2011 : Création de la SARL ICS - travailleur indépendant dans le domaine du sport et du bien-être
- 2013 : Professeur de Pilates level 5 formé au Studio Pilates de Paris et certifiée de l'école Romana's Pilates New-York
- 2016 : Formation « Physiologie de la posture et du mouvement » (CFPC)
- 2016 : Formation « des chaînes musculaires et articulaires GDS » (CFPC)
- 2017 : Formateur « Physiologie de la posture et du mouvement » pour le CFPC

- 2015 - 2017 : diverses formations complémentaires : « Posture et respiration », « La scoliose », « Le crâne », « Les viscères », « Biomécanique et physiopathologie de la course à pied », « Pathologies du genou et terrain prédisposant »
- 2017, 2018, 2019 : 3 stages de 5 jours de dissection humaine (élève puis organisateur), USA
- 2017 : Co-fondateur Centre 5
- 2018 - 2020 : Université d'Édimbourg, Royaume-Uni - Postgraduate Diploma in Human Anatomy (with distinction)
- 2020 : Hull York Medical School, Royaume-Uni - MSc in Clinical Anatomy (étudiant)

Pierre animera les ateliers sur l'anatomie.

Durée de la formation

L'action de formation s'étale sur une durée de 750 heures réparties en différents modules (voir le programme de la formation - déroulé de la formation). Ces 750 heures ne pourront en aucun cas être réalisées sur plus de deux années consécutives.

Le programme de la formation (déroulé de la formation)

Module 1 (obligatoire) : Maîtrise technique (42 h)

Ce module est divisé en trois séminaires de 14 heures (basique, intermédiaire et avancé). Chaque séminaire s'étend sur 2 jours consécutifs de 7 heures chacun.

Ces séminaires permettent au stagiaire d'apprendre à enseigner tous les exercices de Pilates par niveau et par appareil en sécurité et selon des consignes précises.

Module 2 (obligatoire) : Enseignement (300h)

Ce module repose sur une grande partie d'observation (150 heures) et de mise en pratique (150 heures) de ce qui aura été appris lors des séminaires de maîtrise technique.

De nombreuses heures de cours avec différents professeurs sont dispensées au Centre 5 et donc accessibles à l'observation par les stagiaires.

Par l'observation et la pratique de l'enseignement, le stagiaire développera ses qualités d'instructeur avec les autres apprentis professeurs, sous la supervision des responsables de Centre 5.

Dès le moment où le stagiaire est reçu à l'examen basique, il peut donner quelques exercices à faire à des clients, sous la direction d'un tuteur. Une fois le niveau intermédiaire acquis, le stagiaire peut donner des cours entiers aux clients, sous la supervision d'un tuteur.

Module 3 (obligatoire) : Pratique personnelle (minimum 250h dont 20h de cours privés)

Un entraînement rigoureux permet au stagiaire de progresser dans la pratique du Pilates. Il peut pratiquer seul, prendre un cours ou servir d'élève aux autres stagiaires.

Lors de l'inscription, le niveau personnel de pratique du stagiaire doit être au niveau intermédiaire.

Pendant la formation le stagiaire devra atteindre le niveau avancé sur tous les appareils de la méthode Pilates.

Module 4 (optionnel) : Pédagogie appliquée (90h)

Sous forme d'ateliers hebdomadaires (d'une durée de 2 heures chacun) dispensés par les responsables de la formation, le stagiaire apprend à répondre aux besoins spécifiques des clients par rapport à leurs morphologie, faiblesses ou blessures, etc. Durant ces ateliers, divers points sont également abordés : l'importance de l'ordre des exercices, comment les introduire et selon quels principes, sur quel appareil et comment faire progresser les clients, etc.

Bien que ce module soit optionnel, il est fortement recommandé aux stagiaires de le suivre au maximum. Le calendrier est communiqué en avance pour que chacune et chacun puisse s'organiser.

Module 5 (obligatoire) : Anatomie (42h)

6 journées de 7H chacune permettront au stagiaire de comprendre en détail le fonctionnement du corps humain et les effets du Pilates sur celui-ci. Le but des ces 6 journées obligatoires est d'apprendre au stagiaire à réfléchir de manière à pouvoir proposer au client une prise en charge individualisée et de qualité.

Un instructeur de Pilates doit pouvoir justifier « anatomiquement » ses choix au delà du simple : « renforcer son périnée et contracter sa ceinture abdominale pour protéger le dos ».

Au cours de ces 6 journées de sensibilisation, seront données les clefs de raisonnement et non pas des recettes. Un travail personnel préparatoire sera demandé aux stagiaires pour optimiser au mieux le temps alloué par ces 6 journées.

Programme (susceptible d'évoluer) :

Jour 1 et jour 2 : anatomie et biomécanique de la respiration

Jours 3 : sensibilisation aux chaînes musculaires et articulaires

Jour 4 : biomécanique du bassin (focus sur la sacro-iliaque, la coxo-fémorale et le périnée)

Jour 5 : les repères physiologiques du corps humain et notamment de ses courbures

Jour 6 : biomécanique du corps humain et tenségrité

Module 6 (optionnel) : Gestion 26 h

Accueillir les clients, entretenir le matériel, gérer le planning ou l'administratif font aussi partie des compétences à maîtriser.

Frédérique Heissat et Pierre Tessier, étant tous les deux diplômés d'école de commerce, vous transmettront les bases de la relation client.

Les modules 1, 4 et 5 ont lieu à des dates bien précises, réparties sur 1 année et fixées en début de formation.

Les heures des modules 2, 3 et 6 sont plus flexibles et peuvent se répartir en fonction des disponibilités de chaque stagiaire.

Suivi de l'exécution de l'action de formation

Concernant les modules de formation impliquant des conférences ou des ateliers au planning connu et défini à l'avance (modules 1, 4 et 5), des feuilles d'émargement à la demi-journée sont signées par le stagiaire et contre-signées par l'organisme de formation.

Les heures des modules 2, 3 et 6 sont plus flexibles et peuvent se répartir en fonction des disponibilités de chaque stagiaire. Les heures concernées seront pointées sur une feuille d'émargement contresignée par un des responsables de la formation.

Appréciation des résultats et validation des compétences

Afin de valider les acquis du stagiaire et permettre la poursuite de son apprentissage, une évaluation est organisée à la fin du niveau basique, et intermédiaire.

La certification est obtenue après obtention de l'examen final.

Examen de validation du niveau basique (après environ 250 heures de formation)

- une épreuve pédagogique orale
- une épreuve écrite (étude de cas)

durée : 2 h pour chaque épreuve

Examen de validation du niveau intermédiaire (après environ 500 heures de formation)

- une épreuve pédagogique orale
- une épreuve écrite (étude de cas)

durée : 2h30 pour la pédagogie - 4 h pour l'écrit

Contrôle continu

A partir de l'obtention du niveau intermédiaire, le stagiaire sera évalué en contrôle continu sur l'animation de cours collectifs proposés à des clients réels de Centre 5.

Rapport pratique

Étude et suivi approfondi d'un client en condition réelle au Centre 5 permettant la rédaction d'un rapport pratique détaillé.

Examen final

(à la fin des 750 heures de formation)

- une épreuve pédagogique orale (durée 3h)
- 2 épreuves écrites (étude de cas)

durée : 2 h pour la pédagogie - 1x 5 h et 1x 3h pour les écrits

Cet examen final permet d'accéder à la certification « Centre 5 Pilates Classique ».

En cas d'échec aux examens, le stagiaire doit repasser l'épreuve (qui entraînera des coûts supplémentaires).

Avant chaque examen, un bilan personnel sous forme d'entretien est proposé (durée 1 heure).

Modalités de correction des examens

Les épreuves écrites feront l'objet d'une double correction (c'est-à-dire par deux formateurs) et cela afin d'éviter les biais de correction.

En fin de cursus, l'ensemble des notes est passé en revue par l'équipe formatrice qui décide alors de l'attribution finale ou non de la certification « Centre 5 Pilates Classique ».

Tarifs

Le coût de la formation est de **7500 € HT**

(Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujetti à la TVA pour ses activités de formation).

Ce tarif comprend (liste exhaustive) :

- les 750 heures d'apprentissage,
- l'accès à tous les appareils du Centre 5 pendant les heures d'ouverture,
- 20 cours particuliers avec un professeur de Pilates classique (validé par les responsables de Centre 5),
- les frais d'examen (pour le premier passage de chaque niveau uniquement. En cas d'échec, le stagiaire devra s'acquitter de frais d'examens complémentaires),
- les manuels pour les 3 séminaires de maîtrise technique et les photocopiés pour les 6 stages de formation en anatomie.

Ce que le tarif ne comprend pas (liste non-exhaustive) :

- le cours et l'entretien d'évaluation d'1H30 (tarif 90€ HT).
- les frais d'examen en cas d'échec à la première tentative (frais examen oral : 200€ HT, frais examens écrit : 100€ HT par écrit).

Le stagiaire bénéficie également d'une réduction de 25% sur tous les stages de Pilates ou d'anatomie organisés par Centre 5 en France métropolitaine.

Un acompte de 300€ HT non remboursable est demandé au moment de l'inscription (sécurisation de la place et frais de dossier). Le règlement du solde se fait en 3 versements de 2400€ (au début de chaque séminaire).

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue, renseignez-vous auprès des organismes concernés.

Aide au choix de votre centre de formation

Quelle que soit votre décision quant aux choix de votre centre de formation, nous nous permettons de vous donner quelques conseils avant de prendre une décision :

Assurez-vous toujours de ce qui est compris dans le prix affiché. Certains centres proposent des prix très bas. En revanche des « faux frais » s'ajoutent en cours de route...

Posez des questions aux personnes issues du centre de formation que vous visez ou bien qui le fréquentent. Ambiance, intégrité, professionnalisme, rigueur, respect d'autrui, etc. sont autant de critères à prendre en compte au moment de votre choix.

Choisissez un centre de formation où les engagements respectifs (les vôtres, mais aussi ceux du centre de formation) sont contractualisés. Les paroles s'envolent mais les écrits restent !

Visitez les centres de formation et mesurez les conditions d'accueil ! Vous allez y passer un an de votre vie ! Autant bien s'y sentir...

Renseignez-vous sur le type de matériel utilisé au sein du centre de formation. Toutes les marques sont loin de se valoir...

Enfin, et c'est un point fondamental : la méthode Pilates est une méthode GLOBALE dont l'apprentissage prend du temps. Pour accompagner un corps avec la méthode Pilates, vous aurez besoin de tous les appareils du système (Reformer, Mat, Cadillac, Chairs, etc.).