



# FORMATION PILATES CLASSIQUE

Promotion 2022

Centre 5 vous propose une formation complète pour devenir instructeur de la méthode Pilates d'origine.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>3</b>
<b>Public visé</b> .....	<b>3</b>
Public cible.....	3
Nombre de participants maximum par promotion.....	4
Handicap .....	4
<b>Conditions d'admission &amp; prérequis</b> .....	<b>4</b>
<b>Objectifs de la formation</b> .....	<b>4</b>
<b>Le contenu de la formation</b> .....	<b>5</b>
Module 1 (obligatoire) : Maîtrise technique (56 h) .....	5
Module 2 (adaptable) : Enseignement & Observation (300h) .....	5
Module 3 (adaptable) : Pratique personnelle (minimum 250h dont 20h de cours privés).....	6
Module 4 (obligatoire) : Pédagogie appliquée (90h).....	6
Module 5 (obligatoire) : Anatomie (42h) .....	6
Module 6 (adaptable) : Connaissance technique du matériel 12 h.....	7
<b>Modalités pédagogiques</b> .....	<b>7</b>
Moyens pédagogiques et techniques .....	7
Méthodes pédagogiques .....	8
Modalités.....	8
<b>Les compétences visées</b> .....	<b>9</b>
<b>Durée de la formation</b> .....	<b>9</b>
Durée totale .....	9
Aménagement de parcours.....	9
<b>Dates</b> .....	<b>10</b>
<b>Lieu de formation</b> .....	<b>10</b>
<b>Coût par participant</b> .....	<b>10</b>
<b>Responsables de l'action</b> .....	<b>11</b>
<b>Équipe pédagogique</b> .....	<b>12</b>
Frédérique Heissat.....	12
M. Mulvaney Mulvaney .....	12
Pierre Tessier.....	13
<b>Suivi de l'exécution de l'action de formation</b> .....	<b>14</b>
<b>Appréciation des résultats et validation des compétences</b> .....	<b>14</b>

<b>Examen de validation du niveau basique.....</b>	<b>14</b>
<b>Examen de validation du niveau intermédiaire .....</b>	<b>15</b>
<b>Contrôle continu.....</b>	<b>15</b>
<b>Rapport pratique .....</b>	<b>15</b>
<b>Examen final .....</b>	<b>15</b>
<b>Modalités de correction des examens et d'attribution de la certification.....</b>	<b>15</b>
<b><i>Passerelles et débouchés possibles.....</i></b>	<b>16</b>
<b><i>Aide au choix de votre centre de formation.....</i></b>	<b>16</b>
<b><i>Annexe – Dates 2022/2023.....</i></b>	<b>17</b>
<b>Module 1 : Maîtrise technique.....</b>	<b>17</b>
<b>Module 4 : Pédagogie appliquée .....</b>	<b>17</b>
<b>Module 5 : Anatomie .....</b>	<b>18</b>

# 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 300 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 la présente 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.

## Public visé

### **Public cible**

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).

## **Nombre de participants maximum par promotion**

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.

## **Handicap**

Compte-tenu des conditions d'exercice du métier d'instructeur de la méthode Pilates, la présente formation n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite ou souffrant d'une déficience visuelle prononcée. Pour les personnes malentendantes, merci de contacter l'organisme de formation pour évaluer les possibilités d'adaptation du parcours de formation.

# Conditions d'admission & prérequis

Le candidat intéressé pour intégrer la formation recevra par courriel un questionnaire préalable pour évaluer ses attentes, son parcours et sa connaissance de la méthode Pilates. Ce questionnaire a également pour vocation d'adapter le parcours de formation au profil de chaque stagiaire.

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.

Le niveau d'entrée prérequis sera évalué 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/ou de Pierre Tessier.

# Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire doit savoir enseigner la méthode Pilates classique lors d'un cours adapté à un particulier ou à un groupe d'individus (au sol et/ou sur appareil), et cela dans des conditions optimales de sécurité.

# Le contenu de la formation

Le contenu de la formation est divisé en 6 modules qui sont suivis en parallèle. La participation à ces modules détermine l'avancée du parcours de formation, lui-même segmenté en 3 niveaux : basique, intermédiaire et avancé.

## **Module 1 (obligatoire) : Maîtrise technique (56 h)**

Ce module est divisé en trois séminaires (basique, intermédiaire et avancé). Le premier séminaire (basique) s'étend sur 2 jours consécutifs (14 heures). Les deuxième et troisième (intermédiaire et avancé) s'étendent sur 3 jours consécutifs (21 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.

Le stagiaire d'une promotion d'une année N a la possibilité d'assister gratuitement aux 3 séminaires du module 1 de la promotion de l'année suivante (N+1).

## **Module 2 (adaptable) : Enseignement & Observation (300h)**

Ce module repose sur une grande partie d'observation (150 heures) et de mise en pratique par l'enseignement (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 stagiaires, 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.

L'organisation de ce module est adaptable en fonction de l'expérience et de l'emploi du temps des stagiaires. Une modification du volume horaire et/ou du lieu de réalisation peut être envisagée et déboucher sur une formation « à la carte ». Cette adaptation devra être définie avant l'entrée en formation, notamment suite au questionnaire et à l'entretien préalable (voir conditions d'admission et prérequis).

### **Module 3 (adaptable) : Pratique personnelle (minimum 250h dont 20h de cours privés)**

Un entraînement rigoureux et conséquent permet au stagiaire de progresser dans la pratique du Pilates. Il peut pratiquer seul, prendre un cours particulier ou servir d'élève aux autres stagiaires. Quelle que soit la situation, la pratique sera toujours supervisée par un instructeur de l'Organisme de Formation.

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.

L'organisation de ce module est adaptable en fonction de l'expérience et de l'emploi du temps des stagiaires. Une modification du volume horaire et/ou du lieu de réalisation peut être envisagée et déboucher sur une formation « à la carte ». Cette adaptation devra être définie avant l'entrée en formation, notamment suite au questionnaire et à l'entretien préalable (voir conditions d'admission et prérequis).

### **Module 4 (obligatoire) : Pédagogie appliquée (90h)**

Dans ces ateliers (d'une durée de 2 à 4h chacun) répartis sur toute l'année et dispensés par l'équipe de formation, le stagiaire met directement en pratique les modules 1, 2 et 5. Il apprend à donner tous les exercices en sécurité, à les comprendre par l'analyse biomécanique du mouvement et à les adapter aux besoins spécifiques de chaque client.

Ce module est obligatoire. Un minimum de 52 heures doit être suivi en présentiel (sur un total de 90 heures). Le calendrier est communiqué en avance pour optimiser l'organisation.

### **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 de ces 6 journées obligatoires est d'apprendre au stagiaire à analyser l'ensemble des paramètres nécessaires pour proposer au client une prise en charge individualisée et de qualité.

Un instructeur de Pilates doit pouvoir justifier « anatomiquement » ses choix. 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) :

- Anatomie et biomécanique de la respiration (2 jours)
- Anatomie et biomécanique du bassin et du périnée (2 jours)
- Anatomie et biomécanique de la colonne vertébrale (1 jour)
- Observation des variations anatomiques et tenségrité – Sensibilisation aux chaînes musculaires et articulaires (1 jour)

### **Module 6 (adaptable) : Connaissance technique du matériel 12 h**

Les appareils utilisés dans la méthode Pilates lui sont spécifiques. Leur durée de vie peut-être très importante à condition de bien les entretenir. Par ailleurs, la présence de ressorts, de chariots, de poulies, etc. rend nécessaire l'acquisition de compétences techniques quant à l'entretien des appareils. C'est l'objet de ce module.

L'organisation de ce module est adaptable en fonction de l'expérience et de l'emploi du temps des stagiaires. Une modification du volume horaire et/ou du lieu de réalisation peut être envisagée et déboucher sur une formation « à la carte ». Cette adaptation devra être définie avant l'entrée en formation, notamment suite au questionnaire et à l'entretien préalable (voir conditions d'admission et prérequis).

## Modalités pédagogiques

### **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 270m<sup>2</sup> répartis sur trois niveaux (sous-sol dédié aux vestiaires (hommes et femmes séparés) - 50m<sup>2</sup> ; rdc de 110m<sup>2</sup> dédiés aux cours particuliers (avec un vestiaire accessible aux personnes à mobilité réduite), et 1er étage de 110m<sup>2</sup> 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 (disponible sur le site Internet de l'Organisme de Formation) et le calendrier des séminaires.

### **Méthodes pédagogiques**

La formation proposée fait appel à différentes méthodes pédagogiques qui ont toutes leur utilité en fonction des modules considérés. Les méthodes principalement utilisées sont : démonstrative, interrogative, découverte et magistrale.

### **Modalités**

La formation se déroule en présentiel. Certains ateliers pédagogiques pourront être amenés à être délivrés en distanciel.

# Les compétences visées

Les compétences à acquérir par le stagiaire sont les suivantes :

- Maîtriser, expliquer, démontrer et enseigner tous les exercices de la méthode Pilates Classique et leurs bénéfiques ;
- Acquérir et maîtriser les modalités d'utilisation et d'entretien de tous les appareils de la méthode Pilates Classique ;
- Concevoir et animer un cours complet individuel et/ou collectif ;
- Observer et critiquer les modalités d'exécution des exercices par le(s) client(s) et ajuster les consignes délivrées ;
- Acquérir et appliquer les modalités de progression entre les différents niveaux de la méthode Pilates Classique (basique, intermédiaire et avancé) et les adapter à chaque client ;
- Assurer un cadre de pratique sécuritaire ;
- Acquérir et appliquer les principes fondamentaux anatomiques et biomécaniques nécessaires pour une prise en charge optimale, personnalisée et sécuritaire du 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.

## Durée de la formation

### **Durée totale**

L'action de formation s'étale sur une durée de 750 heures. Ces heures sont réparties en différents modules (voir la partie « contenu de la formation »). La durée minimum de la formation est de 10 mois. Ces 750 heures ne pourront en aucun cas être réalisées sur plus de deux années consécutives.

### **Aménagement de parcours**

L'organisation des modules 2, 3 et 6 est adaptable en fonction de l'expérience et de l'emploi du temps des stagiaires. Une modification du volume horaire et/ou du lieu de réalisation peut être envisagée et déboucher sur une formation « à la carte ». Cette adaptation devra être définie avant l'entrée en formation, notamment suite au questionnaire et à l'entretien préalable (voir conditions d'admission et prérequis).

# Dates

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

Les dates sont définies et présentées en annexe du présent document.

# Lieu de formation

Centre 5  
27 rue du Château d'Eau  
75010 Paris

# Coût par participant

Le coût de la formation complète est de **7500 € HT** – TVA 0%.  
(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).

En cas d'aménagement de parcours, il est possible que le tarif de la formation diffère du coût total de la formation complète. L'éventuelle modification tarifaire sera déterminée avant l'entrée en formation et présentée en détails au candidat.

Un acompte non remboursable de 25% du montant total de la formation est demandé au moment de l'inscription (sécurisation de la place et frais de dossier). Le règlement du solde se fait en 3 versements :

- 25% du montant total de la formation avant le séminaire basique (module 1),
- 25% du montant total de la formation avant le séminaire intermédiaire (module 1),
- 25% du montant total de la formation avant le séminaire avancé (module 1).

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continues. Il convient au candidat de se renseigner auprès des organismes concernés.

Enfin, 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 et cela pendant toute la durée de la formation.

## Responsables de l'action

Pour toute question ou demande d'information complémentaire sur le programme, veuillez vous adresser à :

Frédérique Heissat – co-gérante : [contact@centre5.com](mailto:contact@centre5.com) (01 42 85 02 62).  
Pierre Tessier – co-gérant : [contact@centre5.com](mailto:contact@centre5.com) (01 42 85 02 62).

# Équipe pédagogique

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

## **Frédérique Heissat**

- 1993 : Diplôme d'École 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 les séminaires de la méthode Pilates, certains ateliers pédagogiques et supervisera les stagiaires.

## **M. Mulvaney 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.

M. Mulvaney animera les séminaires de la méthode Pilates, certains ateliers pédagogiques et supervisera les stagiaires.

## **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 : 4 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)
- 2021 : Musée de l'Homme, Paris, Formation « Bioarchéologie Humaine »

Pierre animera les ateliers sur l'anatomie et certains ateliers pédagogiques.

# 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 sont signées par le stagiaire et contresignées 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. À partir de l'obtention du niveau intermédiaire, le stagiaire bénéficie d'un contrôle continu et doit écrire un rapport pratique. La certification est obtenue après obtention de l'examen final.

### **Examen de validation du niveau basique**

- après environ 250 heures de formation (tous modules confondus),
- une épreuve pédagogique orale (évaluation d'un cours individuel délivré à un client) – durée 2h00,
- une épreuve écrite (étude de cas) – durée 3h00.

## **Examen de validation du niveau intermédiaire**

- après environ 500 heures de formation (tous modules confondus),
- une épreuve pédagogique orale (évaluation d'un cours individuel délivré à un client (durée 2h00) & mat collectif (durée 30min)),
- une épreuve écrite (étude de cas) – durée 4h00.

Après le séminaire intermédiaire du module 1, le stagiaire est reçu en entretien (durée 1 heure) au cours duquel est réalisé un bilan intermédiaire de formation.

## **Contrôle continu**

À partir de l'obtention du niveau intermédiaire, le stagiaire sera évalué en contrôle continu sur l'animation d'une partie de 5 cours proposés à des clients réels de Centre 5. Ces cours peuvent être soit des cours collectifs, soit des cours individuels (choix à la discrétion de l'examineur).

## **Rapport pratique**

À partir de l'obtention du niveau intermédiaire, le stagiaire devra produire un rapport pratique (2000 mots maximum) relatant le suivi approfondi d'un client en condition réelle au Centre 5.

## **Examen final**

- à la fin des 750 heures de formation,
- une épreuve pédagogique orale (évaluation d'un cours individuel délivré à un client (durée 2h00) & mat collectif (durée 30min)),
- une épreuve écrite (étude de cas) – durée 5h00.

## **Modalités de correction des examens et d'attribution de la certification**

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

En cas d'échec à un examen écrit, une deuxième correction est effectuée par un second examinateur. Si une différence apparaît dans la notation, la note la plus élevée est retenue.

En fin de cursus, les notes de l'examen final, du contrôle continu et du rapport écrit sont passées en revue par l'équipe formatrice. L'obtention d'une note globale d'au moins 50,00% est requise pour l'attribution de la certification « Centre 5 Pilates Classique ».



# Passerelles et débouchés possibles

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) pour obtenir les conditions précises d'exercice du métier.

## 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.).

# Annexe – Dates 2022/2023

Les dates et intervenants figurant ci-après peuvent être sujets à modification.

## **Module 1 : Maîtrise technique**

Séminaire basique : samedi 24 et dimanche 25/09/2022

Séminaire intermédiaire : vendredi 13, samedi 14 et dimanche 15/01/2023

Séminaire avancé : vendredi 2, samedi 3 et dimanche 4/06/2023

Horaires : 9H00 – 12H30 & 14H00 – 17H30

Formateurs : Frédérique HEISSAT et/ou M. Mulvaney MULVANEY

## **Module 4 : Pédagogie appliquée**

	Date	Horaires	Durée	Objet	Formateur
<b>NIVEAU BASIQUE  22h00</b>	15/10	13h30 – 17h30	4h	Pratique Mat	F. Heissat
	16/10	9h00 – 13h00	4h	Pratique Reformer	M. Mulvaney
	16/10	14h30 – 17h30	3h	Étude de cas	F. Heissat
	19/11	13h30 – 17h30	4h	Pratique Système	F. Heissat
	20/11	9h00 – 12h00	3h	Étude de cas	F. Heissat
	20/11	13h30 – 17h30	4h	Analyse du mouvement	P. Tessier
<b>NIVEAU INTERMEDIARE  40h00</b>	04/02	9h00 – 12h00	3h	Analyse du mouvement	P. Tessier
	04/02	13h30 – 17h30	4h	Pratique Reformer	F. Heissat
	05/02	9h00 – 13h00	4h	Pratique Mat	M. Mulvaney
	05/02	14h30 – 17h30	3h	Étude de cas	M. Mulvaney
	04/03	9h00 – 12h00	3h	Analyse du mouvement	P. Tessier
	04/03	13h30 – 17h30	4h	Pratique Cadillac	M. Mulvaney
	05/03	9h00 – 12h00	3h	Étude de cas	M. Mulvaney
	05/03	13h30 – 16h30	3h	Pré Pilates	F. Heissat
	22/04	9h00 – 12h00	3h	Analyse du mouvement	P. Tessier
	22/04	13h30 – 16h30	3h	Étude de cas	Y. Mourfouace
	23/04	9h00 – 12h00	4h	Pratique Chairs	Y. Mourfouace
	23/04	13h30 – 17h30	3h	Pratique Système	Y. Mourfouace

	<b>Date</b>	<b>Horaires</b>	<b>Durée</b>	<b>Objet</b>	<b>Formateur</b>
<b>NIVEAU AVANCE  28h00</b>	24/06	9h00 – 12h00	3h	Etude de cas	F. Heissat
	24/06	13h30 – 17h30	4h	Pratique Reformer 1	M. Mulvaney
	25/06	9h00 – 13h00	4h	Pratique Reformer 2	F. Heissat
	25/06	14h30 – 17h30	3h	Pratique Cadillac	M. Mulvaney
	08/07	9h00 – 12h00	3h	Analyse du Mouvement	P. Tessier
	08/07	13h30 – 16h30	3h	Analyse du mouvement	P. Tessier
	09/07	9h00 – 13h00	4h	Mat	F. Heissat
	09/07	14h30 – 18h30	4h	Pratique Chairs	M. Mulvaney
		<b>TOTAL GLOBAL</b>	<b>90h</b>		

## **Module 5 : Anatomie**

Anatomie et biomécanique de la respiration : samedi 3 et dimanche 4 septembre 2022 – 14 heures de formation

Anatomie et biomécanique du bassin et du périnée : samedi 10 et dimanche 11 décembre 2022 – 14 heures de formation

Anatomie et biomécanique de la colonne vertébrale : samedi 1 avril 2023 – 7 heures de formation

Observation des variations anatomiques et tenségrité – Sensibilisation aux chaînes musculaires et articulaires : dimanche 2 avril 2023 – 7 heures de formation

Formateur : Pierre TESSIER – Horaires : 9H00 – 12H30 & 14H00 – 17H30