



# FORMATION PILATES CLASSIQUE

Promotion Mars 2026

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

# Table des matières

<b>Introduction .....</b>	<b>4</b>
<b>Public visé .....</b>	<b>4</b>
Public cible .....	4
Nombre de participants maximum par promotion .....	5
Handicap.....	5
<b>Conditions d'admission, prérequis &amp; délais d'accès .....</b>	<b>5</b>
Niveau de pratique personnelle exigé à l'entrée en formation.....	5
Prérequis.....	5
Évaluation d'entrée en formation (Évaluation Pratique Basique).....	6
Délai d'accès à la formation .....	6
<b>Objectifs de la formation .....</b>	<b>6</b>
<b>Le contenu de la formation .....</b>	<b>6</b>
Module 1 (obligatoire) : Maîtrise technique (56 h).....	7
Module 2 (adaptable) : Enseignement & Observation (300h).....	7
Module 3 (adaptable) : Pratique personnelle (minimum 250h dont 20h de cours privés).....	7
Module 4 (obligatoire) : Pédagogie appliquée (90h) .....	8
Module 5 (obligatoire) : Anatomie (42h) .....	8
Module 6 (adaptable) : Accueil de la clientèle, sécurité et connaissance technique du matériel 12 h.....	9
<b>Modalités pédagogiques .....</b>	<b>9</b>
Moyens pédagogiques et techniques.....	9
Modalités et méthodes pédagogiques .....	10
<b>Les compétences visées.....</b>	<b>11</b>
<b>Durée de la formation .....</b>	<b>11</b>
Durée totale .....	11
Aménagement de parcours .....	11
<b>Dates.....</b>	<b>12</b>
<b>Lieu(x) de formation .....</b>	<b>12</b>
<b>Coût par participant.....</b>	<b>12</b>
<b>Responsables de l'action.....</b>	<b>13</b>
<b>Équipe pédagogique .....</b>	<b>14</b>
Laurence Barré.....	14

<b>Frédérique Droual .....</b>	<b>14</b>
<b>Marie Morfouace.....</b>	<b>15</b>
<b>Yves Morfouace .....</b>	<b>15</b>
<b>Pierre Tessier .....</b>	<b>16</b>
<b><i>Suivi de l'exécution de l'action de formation.....</i></b>	<b><i>17</i></b>
<b><i>Appréciation des résultats et validation des compétences .....</i></b>	<b><i>17</i></b>
Évaluation du niveau basique .....	17
Évaluation du niveau intermédiaire .....	17
Accompagnement et aide au positionnement du candidat en cours de formation ..	18
Certification (épreuves finales) .....	18
Modalités de correction des examens et d'attribution de la certification .....	19
Modifications des modalités de contrôle des connaissances .....	19
<b><i>Amélioration de la qualité de la formation.....</i></b>	<b><i>19</i></b>
<b><i>Passerelles et débouchés possibles.....</i></b>	<b><i>20</i></b>
<b><i>Aide au choix de votre centre de formation .....</i></b>	<b><i>20</i></b>
<b><i>Annexe 1 – Dates 2025/2026.....</i></b>	<b><i>21</i></b>
Module 1 : Maîtrise technique (56h00) .....	21
Module 4 : Pédagogie appliquée (90h00) .....	21
Module 5 : Anatomie (42h00).....	22
Module 6 : Accueil de la clientèle, sécurité et connaissance technique du matériel (12 h00) .....	22
<b><i>Annexe 2 – Visuel de l'organisation type sur 1 an.....</i></b>	<b><i>23</i></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 sédentarisée marquée par le manque d'activités physiques, le Pilates est une méthode 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 Droual et Pierre Tessier ont décidé de fonder Centre 5. Ouvert depuis 2017, Centre 5 accueille de nombreux élèves mais aussi de plus en plus d'instructeurs 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 équipe pédagogique solide et compétente 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 instructeur 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 d'un CQP (Certificat de Qualification Professionnelle) dans le domaine du sport et des activités physiques.

## **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 est rigoureuse. De manière à maintenir une haute qualité d'enseignement, Centre 5 limite le nombre de stagiaires à 12 personnes<sup>1</sup>.

## **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.

Pour toute question liée au handicap, contacter le référent handicap de l'organisme de formation : Pierre Tessier ([contact@centre5.com](mailto:contact@centre5.com)).

# Conditions d'admission, prérequis & délais d'accès

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.

## **Niveau de pratique personnelle exigé à l'entrée en formation**

Pour candidater à la formation proposée par Centre 5, le stagiaire aspirant doit avoir atteint un niveau de pratique personnelle équivalent à la maîtrise du niveau intermédiaire sur Reformer et Mat. À titre indicatif, cela correspond généralement à environ 50 heures de cours particuliers pour une personne qui débiterait la méthode Pilates.

## **Prérequis**

Le niveau de pratique personnelle et la motivation du candidat stagiaire seront évalués lors d'un cours individuel ainsi qu'au travers d'un entretien de motivation<sup>2</sup>. À l'issue de cette phase, un nombre d'heures de cours individuel lui sera conseillé avant le début de la formation. Ces séances, assurées par des instructeurs qualifiés en Pilates classique, ont pour but de

---

<sup>1</sup> Stagiaire effectuant l'ensemble des modules dans les locaux de Centre 5.

<sup>2</sup> Cours d'évaluation (1H00) et entretien de motivation (30 min) : ensemble facturé à 90 € TTC (TVA 20%).

préparer le candidat aux exigences de l'évaluation d'entrée en formation (voir paragraphe suivant). En effet, il ne suffit pas de posséder une pratique personnelle suffisante : le candidat doit aussi démontrer, avant de commencer la formation, qu'il maîtrise correctement le niveau basique avec précision, en respectant l'ordre, les réglages (settings) et la chorégraphie des exercices. Ceci représente le prérequis indispensable.

### **Évaluation d'entrée en formation (Évaluation Pratique Basique)**

Au plus tard dans la semaine précédant le premier séminaire technique, la maîtrise du niveau basique (enchaînement, réglages (settings) et exécution des exercices sur Reformer, Mat et Système) sera évaluée lors de l'Évaluation Pratique Basique (EPB). Cette évaluation, réalisée par un formateur de l'équipe pédagogique, conditionne l'entrée effective en formation.

En cas d'échec à l'EPB, deux options seront proposées : soit le stagiaire reportera son entrée à la promotion suivante (avec l'obligation de repasser l'EPB, occasionnant des frais supplémentaires), soit il interrompra le processus d'admission, en concertation avec l'Organisme de Formation.

### **Délai d'accès à la formation**

Le délai minimal pour intégrer la formation, à compter de la réception de la demande d'inscription (sous réserve de la complétude du dossier, des places disponibles et du niveau de pratique personnelle), est de 30 jours ouvrés, marqués par le début du premier séminaire technique – niveau basique.

## Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité d'enseigner la méthode Pilates classique lors d'un cours adapté à un ou plusieurs clients (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 quatre séminaires (basique, intermédiaire 1/2, intermédiaire 2/2 et avancé). Chaque séminaire s'étend sur 2 jours consécutifs (14 heures).

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 4 séminaires du module 1 de la promotion de l'année suivante (N+1).

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

Ce module est basé sur l'apprentissage par l'observation de cours dispensés par des instructeurs certifiés (150 heures), ainsi que sur la mise en pratique de l'enseignement (150 heures) des compétences acquises lors des séminaires de maîtrise technique. Les stagiaires ont la possibilité d'assister à de nombreuses séances dirigées par différents instructeurs et accessibles à l'observation.

À travers l'observation et l'enseignement pratique, les stagiaires affineront leurs compétences pédagogiques en travaillant avec d'autres stagiaires et en la présence d'instructeurs qualifiés.

Une fois l'évaluation basique réussie et le séminaire technique intermédiaire 1/2 passé, les stagiaires peuvent commencer à proposer certains exercices aux clients, sous la supervision d'un instructeur certifié. Lorsque le niveau intermédiaire est atteint, ils sont habilités à diriger des cours complets pour les clients, toujours en présence d'un instructeur certifié.

L'organisation de ce module est flexible et peut s'adapter à l'expérience et aux contraintes des stagiaires. Une révision du volume horaire ou du lieu de réalisation peut être envisagée, permettant une formation personnalisée. Cette adaptation sera déterminée avant le début de la formation, notamment après le questionnaire préalable et l'entretien de motivation (voir conditions d'admission et prérequis).

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

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 se fera toujours en présence d'un instructeur certifié.

---

<sup>3</sup> Avec un instructeur de la méthode Pilates classique validé par les responsables de l'Organisme de Formation.

Lors de l'inscription, le niveau personnel de pratique du stagiaire doit être au niveau intermédiaire. Un niveau précis de connaissance (enchaînement des exercices, chorégraphie, mise en place des appareils, etc.) du niveau basique est quant à lui demandé à l'entrée en formation (voir conditions d'admission et prérequis).

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 à la suite du questionnaire préalable et de l'entretien de motivation (voir conditions d'admission, prérequis et évaluation d'entrée en formation).

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

Dans ces ateliers proposés sur des weekends dont le calendrier prévisionnel est déterminé avant l'entrée en formation (voir annexe) 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. Le calendrier prévisionnel est communiqué en avance pour optimiser l'organisation.

#### **Module 5 (obligatoire) : Anatomie (42h)**

Trois weekends (soit six journées de 7H chacune) permettront au stagiaire de mieux comprendre certains aspects du fonctionnement du corps humain et les effets du Pilates sur celui-ci. Le but de ces weekends 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 ce module, 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 six 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 du pied (2 jours)



## **Module 6 (adaptable) : Accueil de la clientèle, sécurité et connaissance technique du matériel 12 h**

La première partie de ce module est dédiée à la formation des stagiaires à l'accueil de la clientèle. Les stagiaires apprendront à créer un premier contact professionnel et chaleureux avec leurs clients, en leur présentant la méthode Pilates ainsi que les offres commerciales associées. Ce volet inclura également des compétences en communication et en démarche commerciale, permettant aux stagiaires de mettre en valeur les bénéfices du Pilates, d'identifier les besoins spécifiques de chaque client, et de proposer des solutions adaptées.

La seconde partie de ce module a trait aux appareils spécifiques utilisés dans la méthode Pilates. 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.

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 à la suite du questionnaire préalable et de l'entretien de motivation (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 du personnel et le bureau 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 sous format électronique et dispose d'un accès au mur collaboratif (Padlet) dédié à la formation et sur lequel se trouve l'ensemble des documents mis à jour et des productions réalisées durant le parcours de formation.

Un livret d'accueil est communiqué à chaque stagiaire et récapitule les informations utiles au bon déroulement de la formation. Chaque stagiaire reçoit également le règlement intérieur et le calendrier prévisionnel des séminaires. Le livret d'accueil et le règlement intérieur sont envoyés avec le contrat de formation au moment de l'inscription et sont également disponibles sur la page d'accueil du site <https://www.centre5.com> et à l'accueil de Centre 5. Une convocation est envoyée à chaque stagiaire avant les modules 1, 4 & 5.

### **Modalités et méthodes pédagogiques**

La formation se déroule en présentiel.

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. L'apprentissage par les pairs est également promu.

# 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 bénéfices ;
- 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 passant notamment par la maîtrise des procédures d'entretien du matériel ;
- Acquérir et appliquer les principes fondamentaux anatomiques et biomécaniques nécessaires pour une prise en charge optimale, personnalisée et sécuritaire du client ;
- Accueillir et renseigner la clientèle et être en mesure de lui expliquer la méthode Pilates Classique.

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. Sauf cas de force majeure, 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, de l'emploi du temps et du lieu de vie 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 à la suite du questionnaire préalable et de l'entretien de motivation (voir conditions d'admission et prérequis).

# Dates

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

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

# Lieu(x) de formation

Centre 5  
27 rue du Château d'Eau  
75010 Paris

Le Stagiaire demeurant dans la région bordelaise peut également effectuer une partie des heures des modules 2, 3 et 6 chez notre partenaire : Bordeaux Pilates d'Origine, 55 rue Pomme d'Or, 33000 Bordeaux. Dans ce cas, les modules 1, 4 et 5 de même que toutes les évaluations et examens sont obligatoirement suivis au Centre 5.

# Coût par participant

Le coût de la formation complète est de **8100 € HT** – TVA 0% dans le cas d'un financement individuel et de **8600 € HT** – TVA 0% dans le cas d'une demande de prise en charge. Centre 5 est un organisme de formation déclaré non assujéti à la TVA pour ses activités de formation.

Ce tarif comprend (liste exhaustive) :

- l'évaluation pratique basique conditionnant l'entrée en formation<sup>4</sup>,
- les 750 heures d'apprentissage,
- l'accès à tous les appareils du Centre 5 pendant les heures d'ouverture,
- 20 cours particuliers (dont 2 dédiés à l'évaluation de la pratique personnelle) avec un instructeur de Pilates classique (validé par l'Organisme de Formation),
- les frais d'évaluation et d'examen, pour le premier passage de chaque niveau uniquement<sup>5</sup>.
- les supports pédagogiques (sous format électronique).

---

<sup>4</sup> En cas d'échec, et si le choix est fait d'intégrer la prochaine session de formation, le stagiaire devra s'acquitter de frais d'évaluation complémentaires.

<sup>5</sup> En cas d'échec, le stagiaire devra s'acquitter de frais d'évaluation ou d'examen complémentaires.

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

- le cours d'évaluation (1H00) et l'entretien de motivation (30 min)<sup>6</sup> : ensemble facturé à 90 € TTC (TVA 20%) préalable à l'inscription.
- les cours de prérequis<sup>7</sup>,
- les frais d'évaluation et d'examen en cas d'échec à la première tentative (taux horaire : 90€ HT – durée dépendant de l'évaluation ou de l'examen à repasser).

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 4% du montant total de la formation est demandé au moment de l'inscription (sécurisation de la place, frais de dossier et évaluation du niveau d'entrée après la réalisation de l'éventuel prérequis). Le règlement du solde se fait en 3 versements, chacun de 32% du montant total de la formation et intervenant avant les séminaires techniques basique, intermédiaire (1/2) et avancé. Des modalités de règlements différentes peuvent être convenues entre le stagiaire et Centre 5 à condition que celles-ci soient contractualisées avant l'entrée en formation.

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue. 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 (à l'exception des stages faisant intervenir des instructeurs venant de l'étranger).

## Responsables de l'action

Pour toute question ou demande d'information complémentaire sur le programme, veuillez vous adresser par courriel ([contact@centre5.com](mailto:contact@centre5.com)) ou par téléphone (01 42 85 02 62) aux co-gérants : Frédérique Droual et Pierre Tessier.

---

<sup>6</sup> Cours d'évaluation (1H00) et entretien de motivation (30 min) : ensemble facturé à 90 € TTC (TVA 20%).

<sup>7</sup> Tarif horaire de 70€ TTC (TVA 20%). Tarif susceptible d'évolution.

# Équipe pédagogique

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

## **Laurence Barré**

- 2000 : École Supérieure de Commerce de Toulouse, diplômée du programme Grande École
- 2002 - 2021 : diverses expériences professionnelles dans le retail, notamment dans la mode et le luxe
- 2021 : « The art of reinventing yourself » par Switch collective, certifiée « Gestion agile et innovante des transitions et des parcours professionnels »
- 2022 : mentorat bénévole au sein de l'association « Article 1 », visant à favoriser l'égalité des chances
- 2022 -2024 : professeur intervenant en écoles de commerce
- 2023 : Centre 5, certifiée « Professeure de Pilates classique »
- 2024 : Fédération Française Sports pour Tous, certifiée CQP d'éducatrice sportive (certificat de qualification professionnelle, option activités gymniques d'entretien et d'expression)
- 2025 : Formation « Intégration des sens pour un accompagnement et des spottings efficaces dans la méthode Pilates »
- 2025 : Formation « Techniques de stretching appliquées à la méthode Pilates »

Laurence supervise le module 6.

## **Frédérique Droual**

- 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 : Instructeur de Pilates Level 5 formée au Studio Pilates de Paris et certifiée de l'école Romana's Pilates New-York
- 2008 : 2011 : Instructeur de Pilates - Mind in Motion/Boston (USA)
- 2012 : Instructeur formateur Level 4 (Romana's Pilates)
- 2011 - 2014 : Instructeur de Pilates - Pilates Garage Zurich (Suisse)
- Instructeur/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
- 2024 : Diplômée de la Breathing Academy, 1er institut de formation à la respiration en France (Annecy)

Frédérique sera votre interlocutrice au quotidien. Elle animera également les séminaires de la méthode Pilates, certains ateliers pédagogiques et supervisera les stagiaires.

### **Marie Morfouace**

- 1995 – 2020 : Fonctionnaire d'État détachée auprès des directions d'Ingénierie culturelle, artistique et sportive
- 2017 – 2020 : Enseignante en MASTER développement culturel et artistique (Universités de Bordeaux)
- 2020 : Obtention du CQP ALS AGEE (Certificat de qualification professionnelle, option activités gymniques d'entretien et d'expression) délivré par la Fédération Française Sports pour Tous
- 2020 – 2021 : Formation professionnelle continue Pilates pour Tous pour femmes enceintes et Seniors (Mat et petit matériel ; niveaux débutant et intermédiaire) délivrée par la Fédération Française Sports pour Tous
- 2022 : Obtention de la certification « Professeure de Pilates classique » délivrée par le Centre 5, Paris
- Depuis 2021 : Professeure de Pilates méthode classique au sein du Studio Bordeaux Pilates d'origine, partenaire du Centre 5
- 2023 : Obtention de la certification APSM (Activités physiques sur prescription médicale) délivrée par le CROS Nouvelle-Aquitaine (Comité Régionale Olympique et Sportif)
- 2024 : Diplômée de la Breathing Academy, 1er institut de formation à la respiration en France (Annecy). Création et animation d'ateliers de pratiques respiratoires pour l'amélioration et l'optimisation du souffle

Marie assistera Pierre lors des ateliers d'anatomie.

### **Yves Morfouace**

- 1997 : License STAPS
- 1998 : CAPEPS
- 2000 – 2003 : Professeur d'EPS au Lycée français de New York
- 2003 – 2006 : Artiste photographe
- 2007 : Instructeur de Pilates formé à Rome et certifié de l'école internationale Romana's Pilates (Level 5)
- 2007 – 2008 : Instructeur de Pilates – True Pilates Rome (Italie)
- 2008 – 2015 : Instructeur de Pilates – Studio Pilates de Lille
- 2015 : Création du « Studio Bordeaux Pilates d'origine » – Bordeaux
- 2022 : Formateur au Centre 5

Yves animera certains ateliers pédagogiques et supervisera les stagiaires effectuant une partie de leur formation au Studio Bordeaux Pilates d'Origine.

## **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 : Instructeur 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 chaines 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 : The University of Edinburgh, Royaume-Uni - Postgraduate Diploma in Human Anatomy (with distinction)
- 2020 - 2023 : Hull York Medical School, Royaume-Uni - MSc in Clinical Anatomy (with distinction)
- 2021 & 2022 : Musée de l'Homme, Paris, Formations « Bioarchéologie Humaine » et « Primatologie »
- 2024 : The University of York, Royaume-Uni, PhD (doctorant) au département d'archéologie en anatomie évolutionnaire (spécialisation sur le pelvis)

Pierre animera les ateliers sur l'anatomie (assisté de Marie Fernandez-Morfouace) 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<sup>8</sup>

Afin de valider les acquis du stagiaire et permettre la poursuite de son apprentissage, une évaluation est organisée à la fin des niveaux basique et intermédiaire. La réussite de ces évaluations conditionne le passage des épreuves finales (certifiantes) débouchant sur la certification Pilates Classique Centre 5.

### **Évaluation du niveau basique**

- après environ 200 heures de formation (tous modules confondus),
- une épreuve pédagogique orale (animation d'un cours individuel délivré à un client) – durée 2h00,
- une épreuve écrite (étude de cas) – durée 3h00,
- une évaluation pratique personnelle du niveau intermédiaire (EPI – 1 heure) intervenant avant le séminaire intermédiaire 1/2.

### **Évaluation du niveau intermédiaire**

- après environ 500 heures de formation (tous modules confondus),
- deux épreuves pédagogiques orales :
  - une animation d'un cours individuel délivré à un client (durée 2h00),
  - une animation d'un cours (mat) collectif (durée 30min),
- une épreuve écrite (étude de cas) – durée 4h00,
- une évaluation pratique personnelle du niveau avancé (EPA – 1 heure) intervenant avant le séminaire avancé.

---

<sup>8</sup> Hors prérequis

Après le séminaire intermédiaire 2/2 du module 1, le stagiaire est reçu en entretien (durée 1 heure) au cours duquel est réalisé un bilan intermédiaire de formation (voir paragraphe suivant).

### **Accompagnement et aide au positionnement du candidat en cours de formation**

Pour aider le stagiaire à optimiser ses heures d'observation (module 2), un entretien méthodologie d'observation est organisé dans le mois suivant l'entrée en formation. Cet entretien individuel d'une heure vise à accompagner le stagiaire dans la valorisation des heures du module 2 et le développement d'une méthodologie efficiente d'observation.

Par ailleurs, entre le séminaire intermédiaire 2/2 et le séminaire avancé, une observation d'un cours avec feedbacks sera organisée. Ce cours donné par le stagiaire à une personne de son choix (validé par l'Organisme de Formation) sera suivi par un formateur et donnera lieu à un échange en temps réel sur la méthodologie d'enseignement utilisée par le stagiaire.

Enfin, à mi-parcours, il est proposé à chaque stagiaire un entretien individuel avec les responsables de la formation pour faire un point d'étape.

### **Certification (épreuves finales)**

- à la fin des 750 heures de formation,
- deux épreuves pédagogiques orales :
  - une animation d'un cours individuel délivré à un client (durée 1h00) suivi d'une évaluation portant sur les exercices du système (durée 1h00) – épreuve se déroulant en présence d'un membre de la Fédération Professionnelle de la Méthode Pilates,
  - une animation d'un cours (mat) collectif (durée 30min),
- une épreuve écrite (étude de cas) – durée 5h00.

Comptent également pour la certification :

#### ***Contrôle continu***

À partir de l'obtention du niveau intermédiaire, le stagiaire sera évalué en contrôle continu sur l'animation de deux cours individuels dispensés à l'un des formateurs (un cours de niveau intermédiaire (Évaluation Enseignement Intermédiaire – EEI) et un cours de niveau avancé (Évaluation Enseignement Avancé – EEA)). La note de contrôle continu compte pour l'examen final.

#### ***Rapport cas pratique***

À partir de l'obtention du niveau intermédiaire, le stagiaire devra produire un rapport sur un cas pratique (1000 mots maximum) relatant le suivi approfondi d'un client en condition réelle au Centre 5. Ce rapport devra impérativement être remis avant le séminaire avancé. La note du cas pratique compte pour l'examen final.

Il est précisé que lors du débriefing du cas pratique, le stagiaire sera évalué par trois questions à l'oral portant sur les messages clefs transmis lors des séminaires d'anatomie (module 6). Cette évaluation des connaissances en anatomie comptera pour 25% du total de la note « Rapport cas pratique ».

### **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 comme indiqué dans la partie « Coût par participant »).

En fin de cursus, les notes des épreuves finales (certifiantes) sont passées en revue par l'équipe formatrice. L'obtention d'une note globale d'au moins 60,00% est requise pour l'attribution de la certification « Centre 5 Pilates Classique ».

### **Modifications des modalités de contrôle des connaissances**

Les grilles d'évaluation accompagnées des attendus sont systématiquement communiquées au stagiaire avant les évaluations et les examens concernés.

La formation Pilates Classique Centre 5 est une formation en perpétuelle recherche d'amélioration. C'est pourquoi, les modalités de contrôle des connaissances sont susceptibles d'évoluer en cours de formation. Si tel est le cas, le Stagiaire en sera informé en amont du contrôle des connaissances concerné.

## **Amélioration de la qualité de la formation**

Centre 5 met un point d'honneur à se placer dans une démarche constante d'amélioration de la qualité des formations qu'il propose. Ainsi, à l'issue de chaque séminaire technique et atelier d'anatomie, une évaluation à chaud est demandée au stagiaire (la réponse à ces évaluations est obligatoire). Par ailleurs, à mi-parcours, il est demandé à chaque stagiaire d'évaluer l'ensemble du processus de formation. La totalité des évaluations de mi-parcours fait l'objet d'un traitement par l'équipe des formateurs et d'une restitution en présence de l'ensemble de la promotion. Cette démarche permet à Centre 5 de capitaliser sur l'expérience de l'ensemble des stagiaires, année après année.

# Passerelles et débouchés possibles

Nous insistons sur le fait que pour être instructeur 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 1 – Dates 2026/2027<sup>9</sup>

## **Module 1 : Maîtrise technique (56h00)**

Date	Horaires	Durée	Objet
28/02 & 01/03/2026	9h00 – 17h30	14h	Séminaire Basique
06 & 07/06/2026	9h00 – 17h30	14h	Séminaire Intermédiaire 1/2
05 & 06/09/2026	9h00 – 17h30	14h	Séminaire Intermédiaire 2/2
09 & 10/01/2027	9h00 – 17h30	14h	Séminaire Avancé

## **Module 4 : Pédagogie appliquée (90h00)**

	Date	Horaires	Durée	Objet
<b>NIVEAU BASIQUE  26h00</b>	14/03	14h30 – 18h30	4h	Pratique Mat
	15/03	9h00 – 13h00	4h	Pratique Reformer
	15/03	14h30 – 17h30	3h	Pratique Système
	25/04	9h00 – 13h00	4h	Étude de cas
	25/04	14h30 – 18h30	4h	Étude de cas
	26/04	9h00 – 13h00	4h	Analyse du mouvement
	26/04	14h30 – 17h30	3h	Analyse du mouvement
	04/07	9h00 – 12h00	3h	Introduction exercices
	04/07	13h30 – 17h30	4h	Étude de cas
	05/07	9h00 – 13h00	4h	Pratique Reformer
<b>NIVEAU INTERMEDIARE  39h00</b>	05/07	14h30 – 17h30	3h	Pratique Mat
	26/09	9h00 – 13h00	4h	Pratique Wunda
	26/09	14h30 – 17h30	3h	Pratique Barrels
	27/09	9h00 – 12h00	3h	Pratique Système
	27/09	13h30 – 17h30	4h	Pratique Système
	21/11	13h30 – 17h30	4h	Analyse système
	22/11	9h00 – 13h00	4h	Analyse du mouvement
	22/11	14h30 – 17h30	3h	Analyse du mouvement

<sup>9</sup> Les dates, horaires, thématiques et intervenants figurant ci-après peuvent être sujets à modification.

	Date	Horaires	Durée	Objet
<b>NIVEAU AVANCÉ  25h00</b>	23/01	9h00 – 12h00	3h	Transitionnels
	23/01	13h30 – 17h30	4h	Étude de cas
	24/01	9h00 – 13h00	4h	Pratique Mat
	24/01	14h30 – 18h30	4h	Pratique Reformer
	06/02	14h30 – 17h30	3h	Pratique Pré-Pilates
	07/02	9h00 – 13h00	4h	Analyse du mouvement
	07/02	14h30 – 17h30	3h	Analyse du mouvement

### **Module 5 : Anatomie (42h00)**

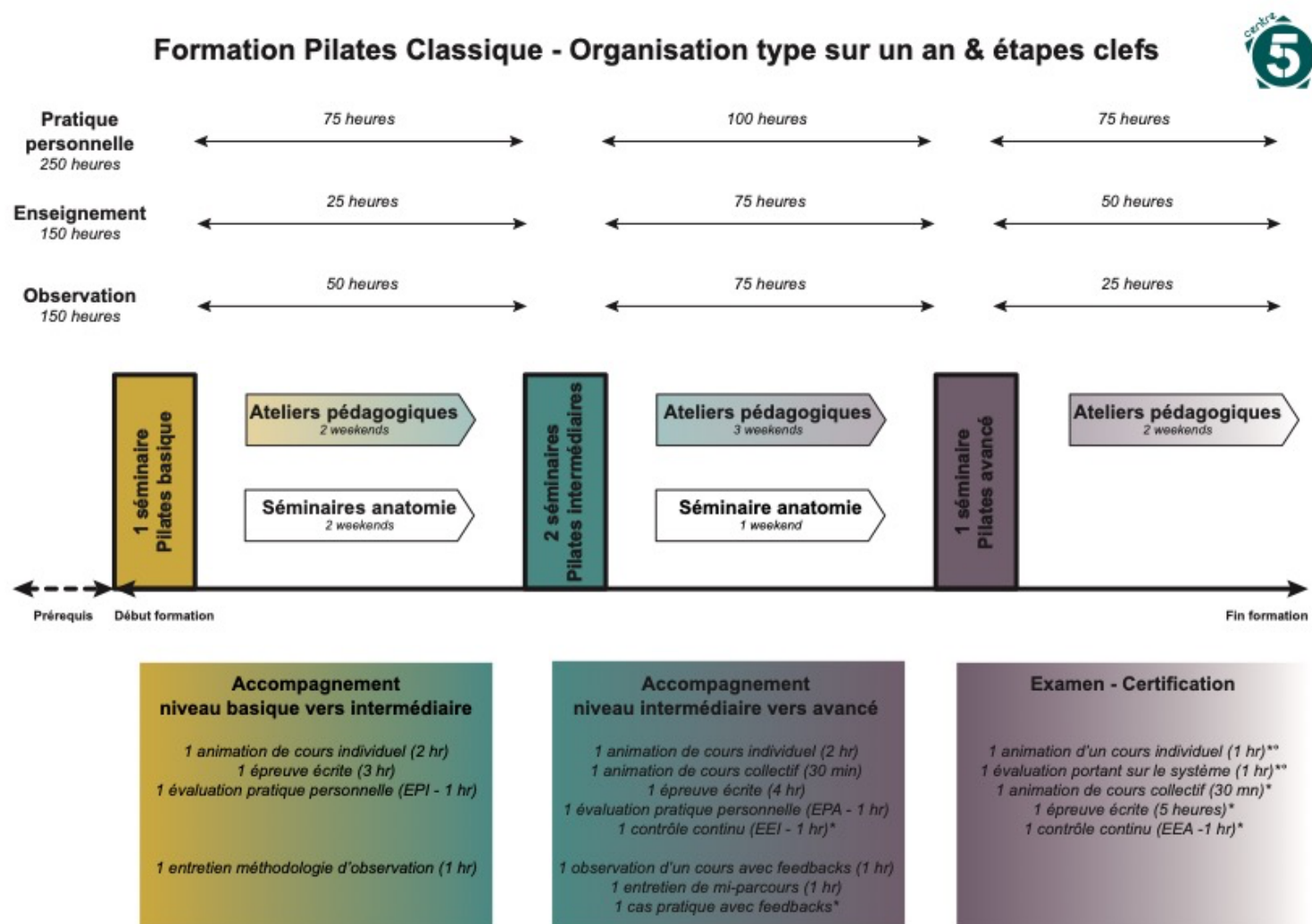
Date	Horaires	Durée	Objet
04 & 05/04/2026	9h00 – 17h30	14h	Anatomie et biomécanique de la respiration
20 & 21/06/2026	9h00 – 17h30	14h	Anatomie et biomécanique du bassin et du périnée
03 & 04/10/2026	9h00 – 17h30	14h	Anatomie et biomécanique du pied

### **Module 6 : Accueil de la clientèle, sécurité et connaissance technique du matériel (12 h00)**

Samedi 14 mars 2026 (9h00 – 13h00) : présentation générale et communication des informations fondamentales – 4 heures.

Les 8 heures restantes seront réparties en concertation avec chaque stagiaire.

# Annexe 2 – Visuel de l'organisation type sur 1 an



Volumes horaires indicatifs

\* Compte pour la note finale « Examen - Certification » - \* Épreuve en présence d'un membre de la FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)

V20241014