

FORMATION D'ENSEIGNEMENT DU PILATES

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE | SUR MACHINES | CADILLAC



INTITULÉ

Enseigner le Pilates sur Machines
CADILLAC | MODULE 3



DURÉE

255 heures en séminaires, pratique,
observation, enseignement, cours



DATES et DÉLAIS D'ACCÈS

Veuillez consulter notre calendrier
Inscription possible jusqu'à 2 jours avant
le 1^{er} jour de la formation en fonction
des places disponibles restantes, nous contacter



LIEU

Centre A-Lyne |
19 rue Lucien Sampaix 75010 Paris
Métro Jacques Bonsergent | République
Nombreux points de restauration aux alentours



TARIF

3200€ TTC, tout inclus



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (l'équipe pédagogique peut être modifiée)

- Directeurs : Martine Curtis | Responsable de centre : Irène Amblard
- Responsable pédagogique : Camilla Gotta
- Formateurs : Martine Curtis | Camilla Gotta | Valérie Ortiz | Cyril Willerval
Olivier Queudrue | Sara Sivelli



PUBLIC VISÉ

- Toute personne souhaitant devenir Professeur de Pilates sur Machines à titre d'activité principale ou secondaire
- Tous professionnels de la danse, des centres de sports, du sport, les professionnels de la santé dans le but d'une reconversion ou de développement
- Toute personne ayant la possibilité de pratiquer les exercices physiques exigés
- Aucun niveau scolaire exigé – connaissances du français nécessaires : lecture et conversation courante
- **Niveau requis : être diplômé.e d'une formation d'enseignement sur Tapis (MAT) et Machines (REFORMER) auprès d'A-Lyne ou d'un centre de formation rattaché à la Fédération de la Pratique de la Méthodes Pilates (FPMP)**



UN PROCESSUS PÉDAGOGIQUE EN 4 PHASES

Prérequis
[cours
individuels]

Des cours d'**anatomie**
compris dans les
séminaires assortis d'
études de cas rédigées



Programme complet

Séminaires | Observation |
Pratique pédagogique |
Pratique personnelle |
Cours individuels | Cours collectifs
Ateliers hebdomadaires

Examen de certificat
à date fixe



PRÉREQUIS



5 cours **individuels**

Un niveau minimum de connaissance théorique du Pilates est nécessaire ainsi que des connaissances en anatomie, ou finalisée

Afin d'établir leur capacité à entrer en formation, les futur.e.s apprenant.e.s n'ayant pas suivi la formation MAT et REFORMER dans un centre de la FPMP doivent se présenter à une évaluation.

Un certificat médical autorisant la pratique intensive du Pilates est indispensable pour intégrer la formation.

Les futur.e.s apprenant.e.s doivent présenter le diplôme, certificat ou attestation certifiant leur formation d'enseignement sur Tapis et une formation Reformer en cours ou finalisée



PROGRAMME

Le Centre de formation détermine des dates fixes pour les séminaires et l'examen.
Le détail du calendrier des séminaires et de l'examen sera présenté page 6.

Les apprenant.e.s la doivent avoir accompli leur cursus dans les délais impartis.



ANATOMIE

Les cours sont dispensés pendant les séminaires et tout au cours de la formation.

Les apprenant.e.s doivent rédiger un court mémoire (20-30 pages) sur leur pratique de l'enseignement à un partenaire pédagogique | 16h d'enseignement.

Cette étude de cas présentera une analyse de la posture, le programme d'enseignement choisi ainsi que les machines utilisées et les objectifs à atteindre en 16 séances.



EXAMEN

- Evaluation de la pratique personnelle (niveau avancé)
- Evaluation de l'enseignement par l'apprenant à une personne de niveau avancé
- Un test d'anatomie



OBJECTIF PÉDAGOGIQUE GÉNÉRAL

- Enseigner le Pilates sur toutes les Machines
- Conduire les apprenant.e.s à dispenser un cours de Pilates collectif ou individuel en s'adaptant au public et aux conditions matérielles de pratique
- Transmettre les techniques de rééquilibrage de corps du Pilates en toute sécurité



MÉTHODE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES [1/2]

Une méthode démonstrative et active

Les apprenant.e.s commencent avec une **méthode expositive** pour **expliquer** les principes **de base de la discipline**, puis via la **démonstration**, les apprenant.e.s maîtrisent les aspects corporels du Pilates.

Avec ces acquis, nous orientons l'apprenant dans une **démarche active** afin qu'il puisse développer ses exercices et corriger par lui-même et en collaboration avec le groupe ses exercices. La **mémorisation physique** développe l'**autonomie** des gestes et donc l'**autocorrection**.

Valoriser la pratique et l'observation

Les apprenant.e.s, après la description de l'exercice par le formateur, passent à une **pratique de l'exercice avec d'autres apprenant.e.s**.

Il y a donc une **dimension d'apprentissage des exercices et de la posture de professeur**.

Autonomiser grâce à la méthode active

La **méthode active** développe la **pédagogie propre** des apprenant.e.s.

Nous souhaitons qu'ils deviennent rapidement **autonomes** dans le choix des exercices qu'ils proposeront à leurs futurs élèves, en comprenant rapidement la **particularité physique de chaque élève** et comment **enseigner de façon sûre**.

Transmettre de manière coopérative

Nous effectuons des **fusions entre groupes** à différents moments de leur parcours de formation, pour faciliter la **transmission coopérative** des connaissances et créer ainsi une **homogénéité de pratique** au sein du centre de formation.

S'adapter et respecter les principes du Pilates

L'**autonomie** se **développe** tout le **long** de la **formation**, jusqu'à permettre aux apprenant.e.s **d'adapter l'enseignement** des exercices aux futurs élèves, en **respectant les principes fondamentaux** de la **discipline**.

Un accompagnement continu

Les apprenant.e.s sont suivi.e.s par les formateurs des séminaires et par les enseignants en cours collectifs.

Ils bénéficient d'un accompagnement pédagogique durant la formation sous forme d'ateliers hebdomadaires [3 par semaine]. Ces ateliers de révision sont facultatifs.

Les formations sont assurées par six formateurs qui interviennent en fonction de leurs spécialités.

Le groupe est représenté par un.e délégué.e choisi.e au sein du groupe qui est en dialogue avec la Direction pour toutes les questions éventuelles.



MÉTHODE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUE [2/2]

Une évaluation en 5 étapes

Il y a cinq étapes d'évaluation de la formation dans le processus pédagogique



Chaque examen comprend



Test **écrit** en **anatomie**
[questionnaire sur les connaissances acquises]



Test de **pratique physique**
[développement des exercices demandés par le jury]



Test de **pratique pédagogique**
[présentation devant jury d'un cours de 10 à 15 minutes]

Le jury est composé d'enseignants de l'école et peut être complété de personnes extérieures désignées par la fédération FPMP.

En cas d'échecs à l'examen, une session de rattrapage est organisée.

Les résultats de leurs examens sont communiqués aux apprenant.e.s afin de connaître les points à retravailler avant de se présenter à la session de rattrapage.

Pour présenter l'examen final, il faut rédiger un mémoire de 20 à 30 pages autour d'une étude de cas. Cette dernière doit décrire un processus pédagogique sur un sujet débutant n'ayant jamais pratiqué. Le mémoire est composé d'une analyse de cas écrite illustrée par des visuels (photos du sujet illustrant son évolution).



SÉMINAIRES OBLIGATOIRES

Les **séminaires** sont **obligatoires** en **présentiel**.

Les **absences** aux séminaires sont **éliminatoires et doivent être rattrapées**.

Les séminaires font l'objet de **contrôle** via les **feuilles de présence**.

Sous réserve de changements liés au contexte pédagogique ou social, les horaires des **séminaires** sont chaque jour de **10h à 17h** avec des interruptions déjeuner et pauses.

En cas de modifications des horaires de séminaires, les apprenant.e.s sont averti.e.s au plus tard 8 jours avant le séminaire.

En cas de modifications des dates d'examens, les apprenant.e.s sont averti.e.s au minimum 15 jours à l'avance.

SÉMINAIRES

Trapeze Table / Caddie : 9 – 12 Janvier 2026

Chair : 14 – 17 février 2026

Barrel et Petit Matériel : 7 et 8 Mars 2026

24 heures

24 heures

12 heures

60

heures

EXAMEN FINAL 18 Juin 2026

HEURES DE FORMATION COMPLÉMENTAIRES OBLIGATOIRES

Des heures de présence au centre sont demandées aux apprenant.e.s afin de poursuivre leur formation en vue de la préparation de l'examen.

Heures d'observation 40 heures

Elles consistent à observer des enseignants diplômés pendant qu'ils donnent leurs cours collectifs ou individuels et de s'imprégner de leurs différentes pédagogies et manières d'aborder un cours.

Seul.e.s les apprenant.e.s résidant hors de l'Île de France peuvent effectuer des heures d'observation hors du centre, à hauteur de 10 heures maximum.

Heures de pratique personnelle 90 heures

Pour pouvoir présenter les différents niveaux d'examen, les apprenant.e.s doivent avoir une maîtrise complète des exercices demandés à chaque niveau.

Les apprenant.e.s doivent s'entraîner entre les divers séminaires, puis entre les séminaires et l'examen.

Ces heures de pratique personnelle peuvent être effectuées hors du centre.

Heures de pratique pédagogique 60 heures

Chaque apprenant.e, dès le premier séminaire, doit apprendre à enseigner les exercices étudiés durant les séminaires. Dans un premier temps avec un membre de son groupe puis par la suite avec des personnes extérieures.

Ces cours peuvent être dispensés au centre (sous observation de formateurs) ou en dehors du centre.

COURS OBLIGATOIRES

En complément des séminaires, des cours individuels devront être suivis afin de permettre à chacun d'atteindre le niveau minimum requis pour l'examen.

5 cours individuels

Les cours et heures obligatoires font l'objet du contrôle continu via le logbook [livret du stagiaire].

Les autres cours collectifs sont facultatifs et sont au tarif préférentiel de 18 euros pour les apprenant.e.s A-Lyone.

RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUE ET HANDICAP

- Référent pédagogique : Camilla Gotta | ecole@a-lyne.fr
- Référent handicap : Anton Amadiou | ecole@a-lyne.fr



PROGRAMME DÉTAILLÉ

CADILLAC | TRAPEZE TABLE

L'ergonomie de la Trap table (trapèze) permet de grandes amplitudes. C'est un excellent outil pédagogique pour apprendre et intégrer les principes du Pilates.

Par ailleurs, les exercices développent la stabilité, la maîtrise et le contrôle du corps dans un espace différent de celui créé par le Reformer.

- Stabiliser et mobiliser la colonne vertébrale
- Mobiliser la cage thoracique dans tous les axes
- Travailler avec le poids de corps et des résistances, parfois en suspension
- Travailler les membres inférieurs avec résistance dans l'espace, réalignement et proprioception

BARREL | PETITS APPAREILS

Utiliser d'autres équipements (Spine Corrector, Ped-a-Pul, Ladder Barrel) en complément d'un cours donné sur Reformer, Trapeze Table ou Chair.

- Découvrir les équipements qui proposent un moyen de support pour le corps lorsque l'enseignement est difficile ou servent à l'apprentissage de nouveaux mouvements
- Apprendre Le Ladder Barrel pour une exploration profonde des amplitudes articulaires du rachis

CHAIR

La Chair possède une ergonomie plus ramassée dans l'espace et favorise un travail de force avec un grand contrôle du centre.

- Travailler la ceinture scapulaire, en termes d'ouverture et de stabilisation
- Apprendre les nombreux exercices pour les membres inférieurs sans oublier les antagonistes de la chaîne postérieure
- Utiliser la Chair pour les femmes enceintes (travail assis)
- Utiliser la Chair pour un travail tridimensionnel



PLAN D'ACCÈS

Centre A-Lyne |

19 rue Lucien Sampaix 75010 Paris

Métro Jacques Bonsergent ligne 5 | République ecole@a-lyne.fr

Insta / Facebook

