

## FORMATION D'ENSEIGNEMENT DU PILATES SUR MACHINES | REFORMER PROGRAMME PÉDAGOGIQUE I



### INTITULÉ

Enseigner le Pilates sur Machines  
REFORMER | MODULE 2



### DURÉE

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



### DATES et DÉLAIS D'ACCÈS

Veuillez consulter le calendrier sur notre  
site [pilatesfrance.com](http://pilatesfrance.com)  
Inscription possible jusqu'à 2 jours avant le  
1<sup>er</sup> 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

3 400€ : coût total de la formation.

Sont compris : 72 heures de séminaire, 10 cours individuels, 5 cours collectifs,  
30 heures d'observation, 60 heures de pratique pédagogique et 90 heures de  
pratique personnelle.



### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (l'équipe pédagogique peut être modifiée)

- Directeurs : Martine Curtis et Adrien Matter
- Responsable pédagogique : Adrien Matter
- Formateurs : Martine Curtis | Adrien Matter | Camilla Gotta | Valérie Ortiz | Cyril Willerval | Olivier Queudrue | Sara Sivelli



### PUBLIC VISÉ

- Toute personne souhaitant devenir Professeur de Pilates sur les machines Reformer 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) 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

Une formation MAT dans un organisme FPMP ou PSAP est nécessaire et des connaissances en anatomie.

Afin d'établir leur capacité à entrer en formation, les futur.e.s apprenant.e.s n'ayant pas suivi la formation MAT dans un centre de la FPMP ou PSAP 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.

 **5 cours individuels**



### PROGRAMME

Le Centre de formation détermine des dates fixes pour les séminaires et l'examen.

Ceci implique pour les apprenant.e.s la nécessité d'avoir accompli leur cursus dans les délais impartis.

Le détail du calendrier des séminaires et de l'examen sera présenté page 6



### ANATOMIE

Les cours sont dispensés pendant les séminaires et durant la formation.

Les apprenant.e.s doivent répondre à 10 questions d'anatomie durant chacun des séminaires.

Pendant les séminaires REF2 et REF3, le cas d'une articulation est imposé à chaque apprenant.e. Ce dernier doit construire un enseignement en conséquence.



### EXAMEN

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



## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE GÉNÉRAL

- Enseigner le Pilates sur Machines REFORMER
- 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 premiers modules de formation commencent avec une **méthode expositive** pour **expliquer** les principes **de base de la discipline**, puis via la **démonstration et l'expérimentation**, 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 [2/3 par semaine]. Ces ateliers sont facultatifs.

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

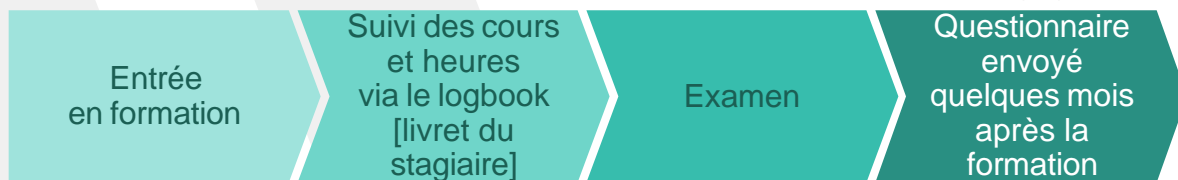
Le groupe est représenté par un.e délégué.e choisi.e au sein du groupe qui est en dialogue avec la Direction pour toutes les questions éventuelles.



## MÉTHODE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES [2/2]

### Une évaluation en 4 étapes

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



Chaque examen comprend



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.



## 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

REF I : 27 – 30 juin 2025

24 heures

REF II : 12 – 15 septembre 2025

24 heures

REF III : 07 – 10 novembre 2025

24 heures

**Examen : 6 février 2026**

**72 heures**

### EXAMEN

## 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 30 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 et collectifs devront être suivis afin de permettre à chacun d'atteindre le niveau minimum requis pour l'examen.

 5 cours **individuels** +  5 cours **collectifs offerts**

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-Lyne.

## RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUE ET HANDICAP

- Référent pédagogique : Adrien Matter | [ecole@a-lyne.fr](mailto:ecole@a-lyne.fr)
- Référent handicap : Anton Amadiou | [ecole@a-lyne.fr](mailto:ecole@a-lyne.fr)



## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### REFORMER 1 | Techniques sur Machines niveau 1

Il s'agit de l'apprentissage de la stabilité / mobilité. Non seulement apprendre à renforcer / équilibrer / étirer, mais encore découvrir des connections entre les différentes zones du corps avec un centre fort tout en respirant.

- Apprivoiser une machine qui a pour surface de travail un plateau mobile
- Effectuer des réglages en fonction des morphotypes et des objectifs du cours
- Améliorer l'alignement des membres inférieurs (hanche / genou / cheville)
- Stabiliser les ceintures lombo/pelviennes et scapulaires
- Stabiliser et mobiliser la colonne vertébrale
- Améliorer les postures assises et debout
- Trouver les connexions : centre/flexion ; centre/bras ; centre/jambes ; centre/extenseur du dos
- Initier à la coordination de mouvement/stabilité
- Renforcer et équilibrer les muscles de l'ensemble du corps
- Apprendre à utiliser la respiration pour stabiliser ou faciliter le mouvement
- Veiller à la sécurité du client

### REFORMER 2 | Techniques sur Machines niveau 2

Il s'agit d'accroître les acquis du stage Reformer 1 : le renforcement musculaire, la stabilité, la souplesse, la coordination, l'alignement, les connections, la mobilité spinale, la respiration. Initiation à la rotation spinale et améliorer la stabilisation en position verticale. Plus précisément :

- Apprentissage de la rotation du torse
- Coordination, enchaînement spinal
- Améliorer la posture debout
- Améliorer la stabilisation du torse en position verticale
- Améliorer de la force de la ceinture scapulaire, appui sur les mains
- Développer la force des muscles périphériques

### REFORMER 3 | Techniques sur Machines niveau 3

Les apprenant.e.s mettent en pratique les acquis des formations précédentes pour développer le travail complet du corps en utilisant des postures en équilibre et à un niveau avancé (plus athlétique). A ce stade, les apprenant.e.s vont acquérir un niveau d'enseignement extrêmement précis pour :

- Développer équilibre et stabilité
- Améliorer la souplesse
- Fluidifier la coordination
- Améliorer l'alignement de la colonne
- Effectuer un travail corporel complet des amplitudes articulaires du rachis



## PLAN D'ACCÈS

Centre A-Lyne |  
19 rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
Métros : Jacques Bonsergent ligne 5 | République

