



CENTRE DE FORMATION  
STUDIO DE PILATES

# CATALOGUE DE FORMATION 2024



■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Notre mission	3
Nos objectifs	3
Programmes, cours et objectifs pédagogiques	3
MAT 1 (technique sur le Tapis au niveau 1)	4
MAT 2 (technique sur le Tapis niveau 2)	4
Activation du centre et concepts de mouvement	4
MAT 3 (technique sur le Tapis niveau 3)	5
REFORMER 1	5
REFORMER 2	5
REFORMER 3	5
TRAPEZE TABLE	6
CHAIR	6
PETITS APPAREILS ET BARREL	6
Coût de la formation	6
Tronc commun	6
Prérequis avant l'entrée au programme Mat	6
Prérequis avant d'entrer dans le programme Reformer	6
Cours obligatoires	7
Module 1 - Tapis	7
Module 2 - Reformer	7
Module 3 - Table Trapèze, Chaise, Barrel, Accessoires	7
Coût global	7
Coût Programme Complet	7
Nombre d'heures pour chaque module	7
Conditions d'admission	7
Procédure d'inscription	8
Exigence de présence	8
Assiduité	8
Congé d'absence	8
Clause sanitaire	9
Code de conduite	9



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

Exclusions	9
Services éducatifs	10
Système d'évaluation	10
Examen Mat	10
Examen Reformer	10
Évaluation finale	11
Politique de progrès	11
Politique de transfert de crédit	11
Politique de remboursement	12
Procédure de règlement des griefs des stagiaires	12
Procédure de harcèlement sexuel	12
Accès aux dossiers des stagiaires	13
Achèvement satisfaisant	13
Prolongation de délai pour la fin du programme	13
Biographies des enseignants	13
Martine Curtis, fondatrice	13
Locaux	14



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## INTRODUCTION

A-Lyne Pilates est un centre de formation d'enseignants du Pilates, situé au cœur de Paris, en France. A-Lyne a été créé en 2006 par Martine Curtis. Peu après, elle a été rejointe par Kelly Moriarty, puis Greg Montean et Adrien Matter. Ensemble, ils ont développé le programme de formation des enseignants A-Lyne.

## NOTRE MISSION

Notre mission est de transmettre à nos stagiaires les connaissances les plus récentes et pertinentes sur la méthode Pilates. Par ailleurs, nous travaillons avec l'administration française et la FPMP pour que notre enseignement respecte les législations française et européenne afin de développer davantage le marché de notre profession tout aussi bien en France qu'en Europe.

## NOS OBJECTIFS

En 2020, le centre de formation A-Lyne a été admis au sein du Pilates School Approval Program (PSAP) dans la poursuite des objectifs suivants :

- Assister l'administration française dans sa compréhension et sa reconnaissance juridique pleine et entière de la méthode Pilates en France ;
- Sensibiliser la population française à l'importance du Pilates pour le bien-être de la population ;
- Continuer à mettre à jour notre enseignement régulièrement en intégrant les dernières recherches dans notre programme de certification ;
- Moderniser l'ensemble de notre matériel pédagogique d'ici 2022 ;
- Renforcer notre équipe de formateurs tant au niveau de la théorie que des méthodes pédagogiques.

## PROGRAMMES, COURS ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A-Lyne propose les formations complètes suivantes :

- Le Tapis ou Mat ;
- Le Reformer ;
- Le Cadillac ou Trapeze Table ;
- La Chaise ou Chair ;
- Le Tonneau ou Barrel ;
- Les Petits Appareils et accessoires

Ces formations sont dispensées par modules et peuvent donc être effectuées consécutivement comme un programme complet sur une durée d'environ 14 mois.

Les modules doivent être réalisés selon un ordre précis afin de bénéficier d'une formation efficace, évolutive.

Chaque été, A-Lyne propose un stage intensif autonome de Tapis (Mat). Il a été notamment développé pour accueillir les stagiaires vivants hors de France et ne pouvant pas suivre facilement chaque module en France.

Tous les programmes de Tapis (Mat) exigent que le stagiaire accomplisse 70% des heures d'observation et d'enseignement requises dans notre école. Dans le cas du stage intensif, les stagiaires doivent revenir pour des cours de révision et des examens. 30% des heures d'observation et d'enseignement du Tapis peuvent être effectuées dans un studio agréé par la FPMP (une attestation est requise pour confirmer ces heures).

Un examen est réalisé après le module de Tapis. Cet examen comprend :

- L'exécution de tous les exercices de Tapis ;
- La capacité de repérer et de diriger efficacement un groupe de clients dans un travail sur Tapis (Mat) ;
- Un examen d'anatomie écrit.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

Après le module Reformer 3, le stagiaire est testé à la fois :

- Sur sa capacité à transmettre des informations aux clients dans un environnement d'enseignement ;
- Sur la gestion sûre du Reformer ;
- Sur la précision de son propre exercice.

S'il réussit, il reçoit une « attestation » prouvant qu'il a maîtrisé les 3 niveaux du Reformer.

À la fin de la formation complète (le Tapis et tous les modules de l'appareil), le stagiaire doit avoir rendu son logbook rempli et signé. Puis le stagiaire doit présenter une étude de cas sur laquelle il a travaillé au cours des derniers mois de la formation. Il doit démontrer un certain nombre d'exercices de niveau 3 sur tous les appareils et enseigner à un « client » une classe de niveau 3 sur tous les équipements, en modifiant les exercices en fonction de la capacité du client.

Si le stagiaire réussit cet examen, il reçoit un diplôme A-Lyne. Ce diplôme ne garantit pas la certification au National Pilates Certification Program, l'adhésion à la PMA (Pilates Method Alliance) ou à la FPMP (Fédération des Praticiens de la Méthode Pilates), ni l'emploi.

Tous les modules comprennent des ateliers (tenus à A-Lyne), des heures d'observation, des heures d'enseignement et des heures de pratique personnelle. Toutes les heures sont notées dans un journal de bord. Les heures d'observation sont signées par l'enseignant A-Lyne observé. Les journaux de bord doivent être complets et transmis à A-Lyne avant les examens.

## ***Détails des objectifs pédagogiques par module***

### **MAT 1 (TECHNIQUE SUR LE TAPIS AU NIVEAU 1)**

Le module est composé comme suit :

- Histoire du Pilates et de la méthode Pilates.
- Étudier les concepts et les principes du mouvement. Cela comprend l'étude de la respiration, du centre, de la colonne vertébrale, du bassin, du concept de bassin « naturel » ou « neutre », l'étude du plancher pelvien et des muscles abdominaux.
- Apprendre et pratiquer les exercices pré-Pilates ainsi que les exercices Pilates de niveau 1.
- Apprendre l'enseignement en toute sécurité des exercices pré-Pilates et Pilates de niveau 1.

### **MAT 2 (TECHNIQUE SUR LE TAPIS NIVEAU 2)**

Le module est composé comme suit :

- Renforcer la connaissance et de la pratique des principes du Pilates (stabilité, équilibre, force, coordination, alignement postural) ;
- Étudier le mouvement, la stabilité du bassin et de la ceinture scapulaire ;
- Pratiquer des exercices de Pilates de niveau supérieur ;
- Apprendre à l'élaboration d'une classe de Tapis (Mat) de niveau 2 pour un groupe de clients ;
- Apprendre la transmission des connaissances aux clients : une approche efficace, ce que cela signifie d'être un enseignant.

## **ACTIVATION DU CENTRE ET CONCEPTS DE MOUVEMENT**

Dans ces ateliers, les stagiaires reçoivent un cours d'anatomie et apprennent des concepts qui aident à la compréhension et à l'enseignement du Pilates :

- Apprendre à identifier et à engager des groupes musculaires spécifiques et découvrir comment ces muscles sont liés au centre et au reste du corps.
- Explorer la respiration comme un moyen d'engager le centre en tant que partie intégrante du travail abdominal.
- Mettre en pratique l'application des méthodes d'identification et de respiration musculaire en commençant par les mouvements fondamentaux, le pré-Pilates, en passant au répertoire complet des Tapis (Mat) Pilates jusqu'au niveau 3.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

### **MAT 3 (TECHNIQUE SUR LE TAPIS NIVEAU 3)**

Le module est composé comme suit :

- Apprendre à structurer une classe de Tapis de niveau 3 ;
- Apprendre les exercices de niveau 3 et passer en revue tous les niveaux ;
- Apprendre à s'échauffer et à préparer les clients au travail de niveau 3 ;
- Pratiquer la modification et l'adaptation d'exercices pour différents profils physiques ;
- Apprendre toutes les transitions classiques et certaines transitions non classiques.

### **REFORMER 1**

Le module est composé comme suit :

- Introduction au Reformer. Comment utiliser le réformateur pour augmenter les résultats que nous pouvons obtenir avec les clients sur le Tapis. Le concept de rétroaction de l'appareil pour aider le professionnel de Pilates à aligner, stabiliser et équilibrer le client. Non seulement en utilisant l'appareil pour renforcer / équilibrer / et étirer, mais comme méthode pour découvrir les connexions entre les différentes zones du corps en utilisant la respiration et en travaillant depuis le centre.
- Maîtrise de l'appareil : connaître les différents types et marques de réformateur. – Réglage de l'appareil en fonction de la morphologie du client et des objectifs du cours.
- Améliorer l'alignement des membres inférieurs (hanches / genoux / chevilles)
- Stabiliser les ceintures pelvienne et scapulaire sur l'appareil.
- Stabiliser et mobiliser la colonne vertébrale - Améliorer les postures debout et assises.
- Découvrir des connexions : centre / flexion ; centre / bras ; centre / jambes; extenseurs centre / dos.
- Utiliser le mouvement et la stabilité pour renforcer et équilibrer le corps dans son ensemble.
- Apprendre l'usage de la respiration pour stabiliser le client et faciliter ses mouvements.
- Maîtriser tous les exercices de niveau 1 et les enseigner en toute sécurité aux clients.

### **REFORMER 2**

Le module est composé comme suit :

- Approfondir les connaissances acquises dans Reformer 1 : renforcement musculaire, stabilité, coordination, alignement, connexions, mobilité vertébrale et respiration > application de ces connaissances au répertoire Reformer 2.
- S'initier à la rotation vertébrale et améliorer la stabilité et l'alignement en position verticale.  
Plus précisément :
  - Connaissance de la rotation vertébrale efficace. Application aux exercices Reformer.
  - Coordonner les mouvements de la colonne vertébrale et unifier avec le mouvement des membres.
  - Améliorer la posture debout et la démarche - principes relatifs à la position et au travail du réformateur.
  - Améliorer la stabilité et la position du tronc et de la cage thoracique.
  - Améliorer la stabilité et la mobilité de la ceinture scapulaire avec une pression sur les mains.
  - Développer la force et la coordination musculaire périphérique.

### **REFORMER 3**

Les stagiaires apprennent à utiliser les connaissances acquises dans les ateliers précédents pour faire progresser leur propre travail et leur capacité d'enseignement.

Au niveau 3, le stagiaire acquiert un niveau d'enseignement extrêmement précis pour :

- Développer l'équilibre et la stabilité dans des positions compliquées et avec des chorégraphies compliquées
- Augmenter la flexibilité
- Améliorer la fluidité
- Améliorer l'alignement de la colonne vertébrale



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège

social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris

N° Formateur : 11 75 42 52 775

N° SIRET : 491 545 968 00043

N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

C'est une étape importante dans la prise de conscience du corps et de sa précision.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## **TRAPEZE TABLE**

L'ergonomie de la Trapeze Table (ou Cadillac) permet des mouvements de plus grande amplitude.

C'est un excellent appareil pour enseigner les concepts, la rééducation et aussi pour effectuer certains des travaux de Pilates très typés gymnastique.

La Trapeze Table permet de développer la stabilité et la maîtrise du corps dans un espace très différent du Reformer. Elle peut également être l'équipement le plus dangereux : les stagiaires apprennent à configurer l'appareil et à repérer les clients pour une sécurité maximale.

Les stagiaires apprennent :

- L'enseignement à tous les niveaux de clients sur la Trapeze Table ;
- La stabilisation de la colonne vertébrale et la mobilisation de la cage thoracique dans tous les plans ;
- Le travail avec le poids du corps contre la résistance des ressorts et des supports - parfois en suspension ;
- L'usage des barres et comment aider le client à se déplacer en toute sécurité.

## **CHAIR**

La Chaise peut être un appareil difficile à utiliser et difficile à enseigner. Le travail sur la Chaise de niveau supérieur peut nécessiter une grande force du haut du corps, mais en même temps, l'appareil est souvent un bon choix pour les femmes enceintes qui peuvent effectuer des exercices en position assise. Les stagiaires sont formés sur les concepts suivants :

- Le guidage/repérage manuel efficace tout en gardant leur propre corps en sécurité ;
- Le travail efficace de la ceinture scapulaire - à la fois stabilisant et mobilisateur ;
- Le travail des membres inférieurs tout en considérant les antagonistes de la chaîne postérieure ;
- L'enseignement aux femmes enceintes sur la Chaise en position assise ;
- Comment profiter du mouvement tridimensionnel sur la Chaise.

## **PETITS APPAREILS ET BARREL**

Le module est composé comme suit :

- Utiliser les autres équipements (correcteur de colonne vertébrale, Barrel, Ped-a Pull, Magic Circle, etc.) comme appareil autonome ou comme complément pour travailler sur le Reformer, la Trapeze Table ou la Chaise.
- Explorer les plus petits équipements comme moyen de repérer et de soutenir le corps lors de l'apprentissage de mouvements difficiles ou nouveaux.
- Utiliser le Barrel (tonneau) pour explorer les mouvements articulaires (de la colonne vertébrale et des membres) de plus grande amplitude.

## **COUT DE LA FORMATION**

### **TRONC COMMUN**

- Module 1 MAT : 2 780 euros Mat + cours obligatoires 1200 euros.
  - Module 2 Reformer : 2800 euros Reformer + cours obligatoires 600 euros
  - Module 3 Machine : 2900 euros + cours obligatoires 300 euros
- Formation complète :
- 8480 euros Mat + Machines + Cours obligatoire 2100 euros – une formation complète enchainé vaudra une réduction de 480 euros.

Cela comprend un acompte non remboursable versé à l'inscription de 300 euros.

### **DETAILS PREREQUIS AVANT L'ENTREE AU PROGRAMME MAT**

- 10 collectifs, inclus
- 10 cours individuels à 60 euros chacun = 600 euros.

### **DETAILS PREREQUIS AVANT D'ENTRER DANS LE PROGRAMME REFORMER**



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège

social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris

N° Formateur : 11 75 42 52 775

N° SIRET : 491 545 968 00043

N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

- 5 cours individuels à 60 euros chacun = 300 euros ;



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR22 491 545 968 00027

## **COURS OBLIGATOIRES**

Les frais de base ne comprennent pas tous les cours obligatoires à suivre pendant le programme complet.

### **Module 1 - Tapis**

- 20 cours collectifs inclus
- 10 cours individuels à 60 euros = 600 euros.

### **Module 2 - Reformer**

- 5 cours individuels à 60 euros = 300 euros.

### **Module 3 - Table Trapèze, Chaise, Barrel, Accessoires**

- 5 cours individuels à 60 euros. = 300 euros.

## **COÛT GLOBAL**

### **Coût Programme Complet**

- 10580 Euros
- Tous les manuels, heures d'observation, cours collectifs et heures de pratique sont inclus.

### **Nombre d'heures pour chaque module**

- Mat : Séminaires 72 heures, Pratique (observation, pratique personnelle, enseignement) 130 heures ; cours collectifs et individuels ; 252H – 3980 euros
- Reformer : Séminaires 72 heures, pratique 180 heures ; cours 15H : 267H – 3400 euros
- Trapeze Table : Séminaires 24 heures ;
- Chair : Séminaires 24 heures,
- Barrel : Séminaires 12 heures, cours pratique, enseignement, observation, cours : 255H – 3200 euros

## **CONDITIONS D'ADMISSION**

Notre programme est ouvert aux candidats de tous domaines. Beaucoup de nos candidats sont d'anciens danseurs des Kinés, coach, Ostéo, mais de plus en plus, les candidats viennent avec le désir de changer totalement de carrière et la formation est ouverte et accessible à des profils totalement différents.

Nous exigeons un certificat médical attestant que le candidat est apte à subir les rigueurs physiques du programme.

Nous effectuons une évaluation pour juger de la capacité des candidats à se déplacer et à suivre les instructions. La plupart de nos candidats arrivent chez nous avec certaines connaissances de Pilates : c'est idéal car nous préférons commencer avec des candidats connaissant déjà le Pilates. Cependant, comme le Pilates est relativement nouveau en France, nous avons mis en place notre programme de prérequis pour que le stagiaire ait le niveau requis avant le début de la formation, de plus nous habitons ainsi immédiatement aux bonnes pratiques.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## PROCEDURE D'INSCRIPTION

Le candidat s'entretient avec notre conseiller aux admissions qui explique en détail les attentes de l'école. Il essaie également d'évaluer les attentes du futur stagiaire à l'égard du programme.

Le financement est couvert parfois tout ou partie par les employeurs, l'AFDAS, Pôle- Emploi ou d'autres organisations.

Notre conseiller remplit ensuite les formulaires nécessaires pour que le stagiaire puisse les présenter à l'organisme approprié. Si le candidat finance lui-même sa formation, un échéancier de paiement est élaboré, en accord entre le Centre de formation et le candidat. Un dépôt non remboursable de 300 euros est demandé pour réserver sa place dans une prochaine formation.

L'inscription est acceptée jusqu'à la veille du début de la formation. A-Lyne démarre de nouveaux programmes tous les mois de mars et octobre et propose une session Mat Intensif en juillet.

Si un candidat arrive après le début d'un programme, il peut commencer à se préparer pour le prochain cycle.

## EXIGENCE DE PRESENCE

### ASSIDUITE

Nos exigences d'assiduité sont strictes, pour faire avancer le stagiaire à un rythme approprié, mais aussi pour répondre aux exigences strictes du système Qualiopi de l'administration française qui permet à A-Lyne de participer aux programmes de financement des agences parrainées par l'administration.

Un stagiaire est tenu de tenir un « logbook » (tableau de bord/feuille de présence) signé et complété avec toutes les heures d'observation et d'enseignement exigées par le programme.

De plus, les stagiaires signent une feuille d'inscription le matin et l'après-midi chaque jour de séminaire. Ces fiches doivent être mises à disposition des agences gouvernementales sur demande.

Si un stagiaire est en retard, notamment pour un séminaire, ou manque une partie d'un séminaire, ce temps doit être rattrapé avec un formateur certifié en cours particuliers (à 60 euros de l'heure) au frais du stagiaire.

### CONGE D'ABSENCE

Lors de la discussion exploratoire avec notre conseiller, le candidat stagiaire est encouragé à être réaliste sur sa capacité à terminer le programme en effectuant tous les modules consécutivement. Il peut être parfois plus juste de commencer par le programme du Tapis (Mat), puis d'enchaîner les autres modules à un rythme plus lent.

Malgré tout, des impondérables peuvent survenir et nous sommes enclins à trouver des solutions ad hoc. En voici quelques exemples :

- Une stagiaire tombe enceinte et doit arrêter le programme, elle peut le recommencer après la naissance du bébé.
- Il se peut qu'une blessure ancienne resurgisse et que le stagiaire ne puisse pas participer à la partie physique d'un atelier. Des blessures plus graves peuvent nécessiter qu'un stagiaire arrête le programme et redémarre à l'avenir. Ces événements nécessitent un certificat médical qui doit être présenté à l'administration de l'école. À partir de là, le stagiaire et l'administration essaient de trouver un programme alternatif.
- Dans le cas où un stagiaire manque un module pour des raisons familiales ou professionnelles, il doit rattraper les formations manquées en programmant un certain nombre d'heures avec l'un des responsables de la formation pour compenser le travail manqué. Il peut ensuite poursuivre le programme avec « son » groupe.
- Cependant, si un stagiaire doit se retirer de la formation pendant une courte période (1–6 semaines) nous demandons au stagiaire de fournir une lettre, personnellement ou d'un médecin expliquant les circonstances.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

- Si le stagiaire a payé la globalité de la formation, l'école conserve tous les paiements et permet au stagiaire de reprendre avec le prochain cycle de formation. Si le stagiaire bénéficie d'un plan de versement échelonné, il continue à payer le solde du premier cours débuté.
- Les absences de plus de 6 semaines seront traitées comme une rupture de formation. Le remboursement est déterminé par la politique de remboursement et sont inclus tous les paiements effectués à l'avance pour toute formation future.
- Au redémarrage, l'école détermine si le stagiaire doit repartir à zéro avec un nouveau cours et payer les frais de scolarité requis, ou si le stagiaire est éligible pour entrer dans un cycle existant. Les frais de scolarité sont ensuite calculés proportionnellement, en fonction du nombre d'heures nécessaire pour terminer.
- Les stagiaires doivent revenir dans un délai d'un an. Le stagiaire doit fournir un certificat médical en cas de blessure ou de maladie. Les stagiaires prenant un congé de maternité bénéficient de six mois pour récupérer

## **CLAUSE SANITAIRE**

En raison de l'épidémie de Coronavirus qui sévit depuis début 2020, les dates, lieu de formation ainsi que les dates des séminaires peuvent être modifiées pour des raisons sanitaires.

Plusieurs options seront alors offertes aux stagiaires :

- Poursuite de la formation sous forme de cours en visioconférence
- Décalage des dates des séminaires
- Décalage de la date de l'examen

Le Centre de formation A-Lyne s'engage à déployer tous les moyens en sa possession pour mener à terme la formation et permettre aux stagiaires de se présenter à l'examen.

## **CODE DE CONDUITE**

Tous les stagiaires doivent agir de manière respectueuse et mature. Respectueux non seulement envers les autres stagiaires et le personnel, mais aussi envers l'espace, les meubles et les appareils.

Étant donné que nous sommes une école ouverte de 7h00 à 20h00 tous les jours et que les stagiaires vont et viennent à leur guise, une responsabilité supplémentaire est imposée à chaque stagiaire pour s'assurer que la dernière personne qui part éteint toutes les lumières et s'assure que la porte est verrouillée. L'espace scolaire est situé dans la cour d'un complexe d'appartements. Par conséquent, les stagiaires doivent respecter les voisins et réduire au minimum le bruit inutile.

Il est interdit de consommer de l'alcool sur place, et la nourriture doit être consommée dans la zone d'étude des stagiaires et non sur les appareils. Il est interdit de fumer à l'intérieur du bâtiment ou dans la cour.

Si les stagiaires fument, il est obligatoire de sortir dans la rue et de s'assurer également que leurs mégots sont jetés dans un conteneur adapté et non jetés par terre.

La violation de ces politiques entraîne une réprimande, avec une expulsion potentielle si le stagiaire commet plusieurs infractions.

## **EXCLUSIONS**

Un stagiaire peut être renvoyé :

- S'il enfreint les règles énumérées dans le contrat signé ;
- S'il triche aux examens.
- S'il nuit au groupe, à l'école ;

Les exclusions sont à la discrétion du directeur, cependant, tous les efforts sont faits pour les éviter. L'équipe pédagogique d'A-Lyne conseille le stagiaire, établit une liste d'attentes et fixe des rendez-vous de suivi pour évaluer les progrès du stagiaire.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## SERVICES EDUCATIFS

**A-Lyne est un établissement d'enseignement. À ce titre, nous offrons des ressources exceptionnelles aux stagiaires. Bien que cela ne soit pas obligatoire, les stagiaires sont invités à assister à 3 ateliers par semaine donnés par notre personnel enseignant.**

Le contenu de ces ateliers varie selon les besoins des stagiaires. Souvent, ils sont l'occasion de faire évoluer, d'interroger leur enseignement, de perfectionner les exercices ou d'approfondir les connaissances en anatomie.

Une bibliothèque complète de livres d'anatomie et de Pilates peut être utilisée par les stagiaires, une zone d'étude est mise à disposition où ils peuvent revoir l'anatomie ou les concepts avec d'autres stagiaires.

Un conseiller d'A-Lyne est disponible pour des questions sur le financement, les progrès dans la formation ou autre. De plus, l'équipe pédagogique est disponible pour discuter de questions spécifiques liées au Pilates et à la formation même.

## SYSTEME D'EVALUATION

Des notes sont données après chaque examen. Les examens ont lieu à la fin des modules suivants :

- Mat 3 ;
- Reformer 3 ;
- Examen final à la fin de tous les modules.

Le journal de bord consignait les heures d'observation, de pratique personnelle et d'enseignement doit être complété avant de pouvoir passer un examen.

Pour réussir l'un des examens suivants, un stagiaire doit recevoir une note d'au moins 80% du total. Vous trouvez ci-dessous la liste des valeurs absolues de chaque partie des différents examens.

### Examen Mat

- Pratique Personnelle - capacité d'effectuer tous les exercices de niveau Mat 3 (maximum 45 points) ;
- Enseignement (maximum 18 points) ;
- Anatomie (maximum 20 points) ;

Un débriefing est toujours fait avec les stagiaires qui n'ont pas bien réussi leurs épreuves. Les stagiaires qui ont réussi l'examen peuvent demander un débriefing, aussi. Tous les stagiaires reçoivent une évaluation par e-mail avec les notes (attribuée par les membres de l'équipe de formation plus une quatrième personne), expliquant les points à améliorer et les félicitations ce qui a été exceptionnellement bien fait. Si le stagiaire échoue à une ou deux parties d'un examen, il peut les repasser lors de la séance d'examen suivante.

### Examen Reformer

- Pratique Personnelle - capacité d'effectuer tous les exercices et transitions de Reformer niveau 3 (maximum 46 points) ;
- Capacité d'enseigner une leçon de Reformer niveau 3 (maximum 18 points).

A-Lyne ne délivre pas un « diplôme » pour avoir réussi l'examen Reformer, mais une « attestation » d'achèvement. Les stagiaires sont informés par e-mail de leur note et des notes de chaque membre de l'équipe de formation. Encore une fois, des débriefings sont donnés à ceux qui ne réussissent pas les évaluations du Reformer. Ceux qui réussissent peuvent également demander un compte rendu.

Si le stagiaire a échoué à une ou deux parties d'un examen, il peut les repasser lors de la séance d'examen suivante.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## Évaluation finale

- Pratique Personnelle - capacité d'effectuer des exercices de niveau 3 sur le Reformer, la Trapeze Table et la Chaise (maximum 6 points) ;
- Capacité à enseigner avec succès un cours de niveau 3 sur le Reformer, la Trapeze Table, la Chaise (maximum 20 points) ;
- Examen écrit d'anatomie (maximum 20 points) ;
- Étude de cas (maximum 5 points).

Tous les stagiaires reçoivent leurs notes et une évaluation pour chaque examen par e-mail. Si le stagiaire n'a pas réussi toutes les parties de l'examen final, il y a un débriefing pour l'aider à se préparer pour la prochaine session d'examens et à mettre en place soit des leçons pour améliorer sa pratique personnelle, soit une aide pour résoudre les difficultés d'enseignement. Encore une fois, les épreuves ratées peuvent être repassées au cours du cycle d'examen suivant sans avoir à repasser les épreuves déjà réussies.

## POLITIQUE DE PROGRES

En entrant dans le programme A-Lyne, le stagiaire peut demander des conseils pour ses progrès personnels, notamment prendre des cours supplémentaires.

Les heures sont toutes conservées dans le journal de bord. Ce dernier est signé par un formateur ou un enseignant à la fin de chaque cours suivi / observé. Si la certification du stagiaire est financée par une organisation gouvernementale, ces heures sont transmises à cette organisation.

Bien que le nombre d'heures consacrées au programme ne soit pas une garantie de succès, c'est un bon indicateur de progrès. Si un stagiaire est en retard dans ses heures, l'un des formateurs d'enseignants ou l'administrateur organise une réunion avec le stagiaire pour discuter de la façon de rattraper ces heures.

Étant donné que les stagiaires doivent suivre des cours avec les formateurs tout au long du programme, le niveau de progrès physique est facile à contrôler. Si un formateur constate qu'un stagiaire prend du retard dans sa pratique personnelle, plus de leçons sont programmées et le stagiaire est encouragé à assister à plus d'ateliers afin d'améliorer sa pratique. Une partie d'un atelier peut être consacrée à des questions spécifiques à ce stagiaire.

Au début de chaque nouveau module, les progrès des stagiaires sur les travaux antérieurs sont évalués. Des évaluations sont faites sur l'enseignement et les progrès de la pratique personnelle.

De plus, un court test d'anatomie est donné, ainsi qu'une courte étude de cas. Les stagiaires sont également les bienvenus et encouragés à discuter de leurs progrès avec un formateur.

A-Lyne étant un centre de formation, les stagiaires sont en contact très étroit avec les formateurs. Le personnel de formation observe régulièrement un stagiaire enseignant à un « client » ou un autre stagiaire. Les problèmes d'enseignement du stagiaire peuvent être résolus rapidement. Si le formateur détecte un problème qui doit être résolu immédiatement, le formateur interrompt la leçon du stagiaire pour faire des suggestions et des corrections. Si le formateur sent que le stagiaire n'a pas acquis les compétences suffisantes dans ce domaine, le formateur rencontre le stagiaire et lui fait des suggestions, en trouvant souvent un autre stagiaire d'un groupe plus élevé avec lequel le stagiaire peut travailler.

Tous les efforts sont faits pour mettre le stagiaire au courant dans tous les domaines. Les stagiaires ne sont pas expulsés pour manque de progrès jusqu'aux examens. Les examens peuvent être passés jusqu'à 3 fois. Si un stagiaire ne réussit pas l'examen pour la troisième fois, il est obligatoire de refaire l'intégralité de la formation depuis le début.

La culture de A-lyne permet un apprentissage inter groupe les stagiaires peuvent proposer des cours aux personnes qui le souhaitent stagiaire ou pas, ce qui permet une grande synergie et une transmission de générations en générations.

## POLITIQUE DE TRANSFERT DE CREDIT

A-Lyne exige que les stagiaires achèvent tous les modules de formation ainsi qu'ils passent les examens appropriés avant de recevoir le diplôme de fin de formation.

Il appartient à l'école d'accueil de décider de la validité d'un achèvement partiel de notre programme pour l'acceptation du stagiaire. Si nécessaire, A-Lyne peut fournir une attestation écrite confirmant que le stagiaire a suivi



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège

social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris

N° Formateur : 11 75 42 52 775

N° SIRET : 491 545 968 00043

N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

les modules spécifiques en question, ainsi que le nombre d'heures d'observation et d'heures de pratique accomplies.  
Cela ne garantit en aucun cas la capacité d'enseignement du stagiaire.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

L'accueil des stagiaires qui ont terminé des modules dans d'autres écoles, mais qui souhaitent continuer avec les modules enseignés à A-Lyne, se fait au cas par cas. A-Lyne évalue le niveau des stagiaires potentiels venant d'un autre Centre de Formation agréé FPMP ou Centre de formation agréé PMA. Le stagiaire potentiel est testé sur l'enseignement, sa capacité et sa performance personnelle. Cela se fait à un coût de 150 euros à la charge du stagiaire. Si le stagiaire est accepté dans le programme A-Lyne, c'est à ce moment que le nombre d'heures préalables requises peut être modifié pour s'adapter au niveau du stagiaire.

## **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT**

Les stagiaires ne commencent pas les paiements tant qu'ils ne sont pas acceptés dans le programme suite à l'évaluation. À ce moment-là, le stagiaire verse un acompte non remboursable de 300 euros pour garantir sa place dans le programme.

- Si le stagiaire annule à tout moment avant que le programme commence, il est remboursé pour l'un des modules pour lesquels il a payé, moins l'acompte de 300 euros ;
- Par la suite, si le stagiaire quitte la formation après avoir terminé 10% ou moins du programme, le remboursement est de 90% moins les frais d'annulation (- 300 euros du dépôt) ;
- Si le stagiaire quitte la formation après avoir terminé 25% ou moins du programme, le remboursement est de 75% moins les frais d'annulation ;
- Si le stagiaire part après avoir terminé entre 25% et 50% du programme, le remboursement est de 50% moins les frais d'annulation ;
- Si le stagiaire quitte après 50% du programme, il n'y a pas de remboursement.
- Si le stagiaire est exclu pour une raison quelconque, la politique de remboursement est appliquée.
- Le stagiaire reçoit un remboursement complet des frais de scolarité et des frais payés si l'école interrompt le programme pendant une période au cours de laquelle le stagiaire aurait pu raisonnablement terminer.

## **PROCEDURE DE REGLEMENT DES GRIEFS DES STAGIAIRES**

Veillez noter que chaque stagiaire doit signer le formulaire de politique de règlement des griefs A-Lyne à son entrée au programme.

Le stagiaire suit la procédure suivante :

- Si les plaintes concernent deux stagiaires ou un formateur et un stagiaire, les parties s'efforcent de résoudre le problème entre elles.
- Si la première étape n'est pas applicable ou appropriée, la plainte est adressée au porte-parole du groupe qui discute du problème avec l'administrateur de l'équipe de certification - selon ce qui est le plus approprié.
- Si le problème n'est pas résolu, la personne qui dépose la plainte peut s'adresser directement au directeur.
- Si le problème n'est toujours pas résolu, la personne peut contacter la FPMP, la Fédération de Pilates de France.

## **PROCEDURE DE HARCELEMENT SEXUEL**

Veillez noter qu'à l'entrée au programme de certification d'A-Lyne, le stagiaire doit reconnaître et signer notre politique sur le harcèlement sexuel.

Tout stagiaire se sentant victime de harcèlement sexuel doit prendre les mesures suivantes :

- Parlez directement à la source de la discrimination.
- Si ce n'est pas une option raisonnable, ou si une telle option ne remédie pas à la situation, parlez à l'administrateur A-Lyne.
- Si ce n'est pas une option raisonnable, ou si une telle option ne remédie pas à la situation, parlez avec les directeurs.
- Si ce n'est pas une option raisonnable, ou si une telle option ne remédie pas à la situation, documentez tous les faits pertinents et envoyez la documentation au FPMP.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## **ACCES AUX DOSSIERS DES STAGIAIRES**

Inclus dans les dossiers stagiaires :

- Formulaire d'admission et copie du chèque d'admission ;
- Contrat avec A-Lyne ;
- Accord financier ;
- Demandes de financement ;
- Dossiers de présence soumis aux agences de financement ;
- Formulaire de présence interne (également disponibles pour les agences de financement) ;
- Correspondance ;
- Signature d'un accord sur le harcèlement sexuel ;
- Accord signé sur la politique de règlement des griefs ;
- Formulaire de décharge de photo signé.
- Certificat médical autorisant la pratique intensive du Pilates
- Règlement intérieur

Notre équipe administrative est disponible 4 jours par semaine. Un rendez-vous peut être pris avec pendant ces jours de disponibilité pour revoir les dossiers.

## **ACHEVEMENT SATISFAISANT**

Un stagiaire qui termine de manière satisfaisante le programme de formation A-Lyne - y compris toutes les heures d'observation, les heures de pratique personnelle, les heures d'enseignement, les études de cas et les examens - reçoit un diplôme A-Lyne.

Ce diplôme ne garantit pas l'adhésion à la FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode de Pilates). Pour être membre à part entière du FPMP et avoir la possibilité de participer à l'examen Certification de Qualification Professionnelle (CQP). Il faut en faire demande et le diplôme de A-Lyne permet au stagiaire de lancer ce processus.

L'achèvement du programme complet chez A-Lyne est requis pour être admissible au National Pilates Certification Exam.

## **PROLONGATION DE DELAI POUR LA FIN DU PROGRAMME**

Si un stagiaire souffre d'une blessure ou d'une condition médicale qui l'empêche de participer au programme A-Lyne, il ou elle dispose de 3 ans pour reprendre le programme là où il l'a interrompu. Pour obtenir une prolongation, un stagiaire doit avoir un certificat médical pour quitter le programme et une autorisation médicale pour retourner au programme. S'il n'est pas en mesure de revenir dans les 3 ans, il reçoit un remboursement au prorata.

## **BIOGRAPHIES DES ENSEIGNANTS**

### **MARTINE CURTIS, FONDATRICE**

Ancienne danseuse et journaliste de santé, Martine Curtis est co-fondatrice de deux studios Pilates à Paris et fondatrice d'A-Lyne Pilates. Son expérience avec le Pilates a commencé dans les années 1970 avec le Pilates classique (comme il était enseigné par Romana) et a « évolué » avec un accent sur la rééducation. Elle a fait des certifications dans les deux styles de Pilates, ainsi que des programmes de formation de professeurs de Pilates.

Elle est l'auteur de « Perfect Pilates », le premier livre de Pilates (publié par Vigot-Maloine) sorti en France. Elle a également traduit plusieurs livres d'anatomie de Blandine Calais Germain du français vers l'anglais pour l'éditeur américain de Calais-Germain.



**A-LYNE** | Centre de Formation | SARL au capital de 40 000 euros Siège  
social : 19, rue Lucien Sampaix 75010 Paris  
N° Formateur : 11 75 42 52 775  
N° SIRET : 491 545 968 00043  
N° de TVA intracommunautaire : FR72 491 545 968 00027

## LOCAUX

A-Lyne Pilates (le centre de formation) est situé au 19 rue Lucien Sampaix, 75010 Paris.

Proche de la place de la République, à proximité de plusieurs lignes de transport en commun. Notre école fait 180 m<sup>2</sup> et se compose d'un rez-de-chaussée et d'un sous-sol, de 2 toilettes (dont une pour les PMR), d'une douche, d'un coin salon stagiaire et d'un bureau.

Il est entièrement équipé de tous les équipements traditionnels de Pilates : Reformers, Trapeze Tables, Chaises, pedu-pole, Barrels, Spine Correctors et petits équipements ainsi que de matériel et produits de nettoyage des équipements.

Le studio est ouvert de 7h00 à 20h00 tous les jours, voir 21h00. Les stagiaires sont équipés du code de la porte et peuvent aller et venir à leur guise.

Les locaux sont entourés de lieux de restauration et d'opportunités de logement, l'accès le plus simple est la ligne 5 par la station Jacques Bonsergent et le métro République situé à 300 mètres du centre.



## CONTACTS :

- Référent pédagogique : Adrien Matter | [alynepilates@gmail.com](mailto:alynepilates@gmail.com) |
- Référent handicap : Anton Amadiou | [alynepilates@gmail.com](mailto:alynepilates@gmail.com) |
- Référente administrative : Irène Amblard | [alynepilates@gmail.com](mailto:alynepilates@gmail.com) |