



# FORMATION 2017 DE LA MÉTHODE PILATES D'ORIGINE

## ÉCOLE ROMANA'S PILATES ET STUDIO PILATES DE PARIS

Dans ce programme de formation, vous y trouverez outre l'introduction et l'historique :

- le titre de l'action
- L'objectif à atteindre, notamment en terme de compétences ou de qualification à acquérir
- Le public concerné, en terme de compétence requise, ou de poste de travail occupé, pour suivre cette formation
- Les conditions (pré-requis et autres) pour suivre le programme, en terme de niveau ou de connaissances préalables requises)
- Le contenu pédagogique précis détaillé et séquencé, tant en terme de durée que de modalité, et cohérent avec l'objectif proposé
- la durée et le calendrier en heures, jours, semaines et mois
- Les moyens pédagogiques avec supports, la méthode (cours magistraux, jeux de rôle, étude de cas, etc...) et l'évaluation
- Les formateurs et leur identité (expérience, formations ou qualifications en rapport avec le domaine concerné)

## INTRODUCTION

La formation originale de la méthode Pilates, école « Romana's Pilates » (Romana Kryzanowska, le master teacher désignée par J.H. Pilates depuis 1967) est l'unique formation proposant la méthode d'origine.

La formation pour devenir professeur de la méthode PILATES est une formation de qualité, strictement élaborée à partir des exercices créés et notifiés par Joseph Pilates.

Nous insistons sur la qualité de cette instruction, et souhaitons préserver et perdurer cet enseignement précieux transmis directement par le maître Romana Kryzanowska (1923-2013) qui représente la ligne directe de Joseph Pilates et enseigne la méthode pure et originale qu'il a créée, et que la fille de Romana, Sari Santo s'engage à continuer.

Il existe différentes méthodes de Pilates mais l'école « Romana's Pilates » est la seule école travaillant la méthode comme un système global incluant tous les appareils (Mat, Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Pedi-pole....) et permettant ainsi de profiter d'un éventail de plus de 1000 exercices.

Cette formation professionnelle continue compte un minimum de 700 heures réparties sur une année.

Elle vous permettra de prodiguer un enseignement de qualité, efficace et adapté à la demande de la société actuelle.

## 1. LES ORIGINES DE LA MÉTHODE PILATES



**Joseph Hubertus Pilates** est né en 1883 à Düsseldorf en Allemagne.

Après une enfance où il était frêle et souvent malade, il a étudié et combiné les méthodes d'entraînement physique orientales et occidentales pour développer un programme d'exercices lui permettant de surpasser tous ses problèmes et de développer sa musculature.

Inquiété par le risque de contracter la tuberculose, il s'est dès son plus jeune âge entièrement consacré au Fitness et à la musculation, si bien que dès l'âge de 14 ans il pose pour des chartes anatomiques.

J. PILATES a étudié l'anatomie en Allemagne, tout en pratiquant la gymnastique, le ski et la plongée, la boxe, le self-défense, et l'escrime.

En 1912, il se rendit en Angleterre où il fut successivement instructeur de Police, boxeur et acrobate dans des cirques. Quand la première guerre mondiale éclatât, il fut arrêté et vécut une période d'incarcération à Lancaster au cours de laquelle il permit à bon nombre de ses compatriotes, qui suivirent son entraînement, de survivre aux diverses épidémies.

Transféré un peu plus tard à l'Isle of Man, il devint infirmier et permit aux prisonniers immobilisés (blessés ou invalides de guerre) de retrouver de la force et de la vie, notamment en attachant des ressorts sur leurs lits de malade. Il imagina des exercices afin de prévenir les pertes musculaires chez les patients immobilisés et le résultat fut si surprenant que ces personnes étaient en meilleure santé que les valides. En fixant ces ressorts au lit, il développa le principe de résistance et le premier appareil (Reformer) pour la pratique du Pilates venait de naître.

De retour en Allemagne, il continua de fabriquer ses équipements. Refusant de travailler pour l'armée allemande, en 1926, Joseph quitta son pays pour les USA et rencontra sa femme, Clara, pendant son voyage. Arrivés à New York, ils ouvrirent leur premier studio qui connu rapidement un grand succès, notamment auprès des danseurs, des acrobates, et des athlètes et stars de cinéma car son premier client fut Balanchine.

Joseph commença à codifier les parties techniques de sa méthode dans un livre appelé "CONTROLOGY", le premier nom qu'il choisit pour sa méthode. Puis il inventa de nouveaux exercices et se consacra également à la conception de nouveaux équipements toujours en se basant sur le même principe : *"des mouvements intelligemment dessinés, effectués correctement, avec une grande précision et en équilibre, sont beaucoup plus efficaces que des heures d'entraînement monotone composées d'exercices stéréotypés"*.

Cette méthode ne s'ouvrit au reste du public (particulièrement aux stars hollywoodiennes) qu'en 1960. Joseph et Clara continuèrent d'enseigner leur méthode jusqu'à leur mort -Joseph en 1967 et Clara en 1977.

Son activité a perduré jusqu'à aujourd'hui grâce à son élève et héritière Romana KRYZANOWSKA, qui enseigne cette méthode depuis des années.

C'est justement auprès de Romana que PHILIPPE TAUPIN (*Studio Pilates de Paris®*) a appris la méthode, et a même travaillé à ses côtés, l'assistant lors de ses formations.

## 2. LA MÉTHODE PILATES ORIGINALE

**La méthode Pilates est un ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale...**

Cet ensemble est conçu pour développer le corps de manière harmonieuse : il allonge et renforce les muscles, galbe le corps, améliore la tonicité, stimule la circulation sanguine et détend... de l'intérieur.

Ce programme progressif d'exercices doux et adaptés à tous, développe la force et la souplesse de chaque partie du corps.

C'est une série de mouvements contrôlés, effectués avec un équipement spécifique, qui améliore la respiration, la posture et la coordination.

**Les principes du PILATES sont : le centre, la coordination, le contrôle, la respiration, la précision, la fluidité des mouvements.**

Cette méthode de préparation physique, basée sur les principes élaborés par Joseph Pilates, est une combinaison des méthodes orientale (méthode basée sur le Yoga, le souffle, la souplesse et la relaxation qui augmente la capacité de contrôle sur la masse musculaire) et occidentale (méthode fondée sur le développement de la force et de l'endurance au maximum pouvant causer des déséquilibres qui affaiblissent les muscles).

En prenant le meilleur de chacune et en associant leurs qualités, Joseph Pilates a créé **l'entraînement physique idéal.**

Joseph Hubertus Pilates a fait, pendant plusieurs années, de très nombreuses recherches, avec l'aide d'un écrivain spécialisé dans les traductions et ouvrages anciens. Ce travail important portait sur l'entraînement des athlètes lors des premières Olympiades dans la Grèce Antique.

Poussé, de part l'origine de son nom qui est grec, et puisant dans ses travaux, il bâtit l'essentiel de son œuvre selon les principes fondamentaux grecs. Il trouva notamment l'origine de la souplesse, telle qu'appliquée aux athlètes, dans la danse classique grecque. Il en est de même de la Force harmonieuse et classique auprès des combattants, qui représentait l'hygiène de vie des habitants de l'époque pendant laquelle la beauté et le bien-être étaient indispensables dans la vie.

En développant encore cette méthode et en prenant conscience que l'exercice physique provoque des mutations chimiques qui ont un effet sur les fonctions cérébrales, nous avons créé un lien entre le corps et l'esprit qui étaient jusqu'à présent deux entités distinctes.

Cet entraînement a pour objectif final de pouvoir permettre à celui qui le pratique régulièrement, de développer une grande force abdominale, d'avoir le contrôle parfait de son corps, une grande souplesse et d'être capable de combiner le pouvoir du corps et de l'esprit.

Une séance est composée de nombreux exercices effectués avec une grande précision et de petites répétitions, ce qui permet :

- Aux muscles de se renforcer, de s'allonger et de se tonifier sans créer de traumatisme ou de douleurs,
- D'avoir une concentration totale sur son corps et son souffle (favorisant l'exécution parfaite des mouvements),
- De développer sa souplesse et sa coordination.

Les mouvements sont effectués en tenant compte des réelles capacités physiques de la personne et de ses objectifs, sans jamais dépasser le point d'effort qui, une fois atteint, va indiquer le passage aux autres exercices plus difficiles.

Les mouvements sont répétés peu de fois, il n'y a donc pas de monotonie ou d'ennui. On privilégie la qualité et non la quantité en apprenant à sentir les mouvements de son corps. Cette méthode est plus relaxante et plus reposante car l'esprit est engagé totalement avec le corps.

La méthode PILATES compte **plus de 1000 exercices**, tous élaborés pour être les plus efficaces possible.

Il comprend quatre niveaux (débutant, intermédiaire, avancé et super avancé) permettant une évolution progressive et adaptée à chacun.

D'abord appropriée par les acrobates, gens de cirque et sportifs et par la suite les danseurs, du fait du premier contact entre J. PILATES, Rudolf VON LABAN et Georges BALANCHINE, cette méthode adaptée à tous quel que soit son âge ou son niveau d'entraînement physique, se développe aujourd'hui dans de nombreux domaines :

- Préparation physique pour sportifs de haut niveau
- École de cirque et de scène
- Fitness
- École de danse
- Gym rééducative et corrective
- Obstétrique
- Particuliers
- Sédentaires
- Centres de fitness
- Studios Pilates



# STUDIO PILATES

d e P a r i s<sup>®</sup>

ORGANIGRAMME  
ET  
TEXTE DE FORMATION MARS 2017

FORMATION STUDIO PILATES DE PARIS/CONTROLOGIE  
ECOLE ROMANA'S PILATES

Cette formation est basée sur les archives de Joseph Pilates,  
créateur de cette méthode d'entraînement  
mental, physique et de l'esprit.

COORDINATEUR ET DIRECTEUR DE FORMATION  
Philippe TAUPIN

### 3. LE PROGRAMME DE FORMATION

#### PREALABLE

Cette formation est mise en place au :

STUDIO PILATES DE PARIS  
CONTROLOGIE FORCE ET SOUPLESSE  
Centre de formation  
39 rue du Temple  
75004 PARIS  
Tél : 01 42 72 91 74  
Fax : 01 42 72 91 87  
E-mail : [studiopilates@wanadoo.fr](mailto:studiopilates@wanadoo.fr)

Sous la responsabilité de Philippe TAUPIN, directeur de l'établissement et président de l'association.

L'organisation et le suivi des études sont assurés par l'équipe pédagogique, en application du texte de formation fixé par le STUDIO PILATES DE PARIS, service « Organisation ».

La formation se déroule au centre de formation 39, rue du temple.

Un total de 700 heures de formation réparties de la façon suivante :

- MODULE 1 « Connaissances techniques »
- MODULE 2 « Les publiques »
- MODULE 3 « Organisation de la pratique »
- MODULE 4 « Pédagogie d'enseignement»
- MODULE 5 « Relation avec le milieu et les pratiquants »
- MODULE 6 « Glossaire, observation active et travaux dirigés »
- MODULE 7 « Maîtrise technique »
- EXAMENS
- BILAN
- STAGES

# **Partie 1 :**

## **REGLEMENT INTERIEUR EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR A L'USAGE DES STAGIAIRES EN FORMATON AU STUDIO PILATES DE PARIS**

### **A – FONCTIONNEMENT GENERAL**

#### **a) Horaires d'accueil**

L'établissement est ouvert du lundi au vendredi de 8 heures à 20 heures et le samedi de 9 heures à 15 heures.

#### Pause déjeuné :

Du vendredi au samedi de 13h à 14h.

#### **b) L'espace détente**

#### **c) Les vestiaires**

#### **d) Les toilettes et les douches**

#### **e) Téléphone**

#### **f) Visites**

### **B – ACTIVITES PEDAGOGIQUES**

#### **a) Cours théoriques et pratiques**

#### **b) Absences**

Tout stagiaire absent ou en retard doit prévenir l'établissement le plus rapidement possible par téléphone, et à son retour, se présenter au « Secrétariat Examens Formations » muni des pièces justificatives.

#### **c) Utilisation des installations liées à la pratique de la méthode Pilates**

#### Tenue vestimentaire personnelle :

#### Tenue du matériel d'entraînement :



### Entraînements personnels :

Par mesure de sécurité, il est interdit d'être présent ou de s'entraîner dans le centre de formation sans la présence d'un professeur certifié et/ou d'un formateur.

Il est interdit d'aborder ou de reproduire, seul, des exercices qui n'auraient pas été enseignés en formation ou avec un professeur certifié.

#### **d) Le service médical et la protection sociale des stagiaires**

L'organisme de formation doit s'assurer du régime de protection sociale des stagiaires et demander leur affiliation à la sécurité sociale pour ceux qui sont rémunérés par l'état ou qui ne perçoivent aucune rémunération.

### **C – VIE COLLECTIVE**

#### **a) Comportement, tenue, mixité.**

### **D -- AVENANT AU REGLEMENT INTERIEUR A L'USAGE DES STAGIAIRES EN FORMATION**

#### **ARTICLE 1 – OBJET**

Conformément aux dispositions de l'article L 920-51 du code du travail, le présent avenant a pour objet, en complément du règlement intérieur de l'établissement, de préciser les règles générales et permanentes relatives à la discipline et d'énoncer les dispositions relatives aux droits de la défense du stagiaire en formation professionnelle, dans le cadre des procédures disciplinaires .

#### **ARTICLE 2 – CHAMPS D'APPLICATION**

Ce règlement s'applique à tous les stagiaires en formation professionnelle d'une durée supérieure à 6 semaines, dans l'établissement proprement dit.

#### **ARTICLE 3 – NATURE ET ECHELLE DES SANCTIONS**

Tout comportement considéré comme fautif par le Directeur ou son représentant, pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une des sanctions suivantes :

- 1 – Avertissement écrit
- 2 – Exclusion temporaire
- 3 – Exclusion définitive

L'exclusion du stagiaire ne pourra en aucun cas donner lieu au remboursement des sommes payées à la formation.

#### **ARTICLE 4 – DROITS DE LA DEFENSE**

#### **ARTICLE 5 – INFORMATION**

Le directeur informe de la sanction prise :

- l'employeur, du salarié bénéficiant d'un stage dans le plan de formation d'une entreprise.
- l'employeur et l'organisme paritaire finançant la formation, dans le cadre d'un congé formation.

#### **ARTICLE 6 – REPRESENTATION DES STAGIAIRES (Formation supérieure à 500H)**

**Modalités d'élection du représentant des stagiaires figurent aux articles R 6352-9 à R6352-12.**

#### **ARTICLE 7 – APPLICATION**

## **Partie 2 :**

### **LA METHODE PILATES**

**A – HISTORIQUE DE JOSEPH PILATES, auteur de la méthode d'entraînement « Pilates » que l'on appelle aussi « Contrologie » soit : l'art et la science du contrôle dans le mouvement.**

Rezső Keresztelő Szent János Attila Lábán, dit **Rudolf Von Laban** (Bratislava 1879-  
Weybridge, Surrey 1958)  
Chorégraphe et théoricien de la danse, Autrichien d'origine Hongroise.

**Martha Graham** (Comté d'Allegheny, Pennsylvanie 1894-New-York  
1991)  
Danseuse et chorégraphe américaine. Considérée comme l'une des plus grandes innovatrices de la danse moderne.

Giorgi Melitonis Dze Balanchivadze, dit **George Balanchine** (Saint-Pétersbourg 1904-  
New-York 1983)

## **B – LA METHODE :**

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices et de mouvements physiques conçus pour :

- étirer,
- renforcer le corps dans son ensemble et plus particulièrement le « Powerhouse »,
- stabiliser le corps

Elle permet d'équilibrer le système musculaire

Elle allie coordination musculaire et mentale.

### Définition :

*Le « Powerhouse » : est un ensemble, une région du corps qui comprend la ceinture abdominal et s'étend du pubis aux côtes flottantes.*

*C'est de cette partie du corps que la force va se transmettre aux extrémités telles que les membres inférieurs et supérieurs.*

### a) 1<sup>er</sup> objectif de la méthode Pilates:

Acquérir, grâce à l'entraînement, la capacité de se mouvoir avec le maximum d'efficacité, de fluidité, d'harmonie dans les gestes du quotidien.

Les exercices sont conçus de telle sorte que les risques de blessures sont fortement diminués.

Cette méthode, unique, vise un équilibre « Global » et met en œuvre 6 principes fondamentaux qui interviendront dans chacun des exercices pratiqués.

Contrôle

Centre

Concentration

Précision

Fluidité

Respiration

L'application de ces 6 principes fondamentaux à travers la pratique de la méthode Pilates, combinée à un alignement correct et à un auto-grandissement permanent, construisent un corps fort et souple.

Par conséquent, la posture, l'équilibre et la force musculaire des muscles profonds mais aussi des muscles périphériques sont tous fortement améliorés.

La densité des os et la santé des articulations s'améliorent.

### b) 2<sup>ème</sup> objectif de la méthode Pilates:

Augmenter la capacité pulmonaire et stimuler la circulation sanguine du corps grâce à une respiration profonde.

La méthode de Joseph Pilates vise :

Une très grande force abdominale, le contrôle total du corps, une meilleure souplesse, l'intégration de la colonne vertébrale et des membres supérieurs et inférieurs et, surtout, l'alliance de la puissance du corps, du mental et de l'esprit.

La variété des mouvements et le petit nombre de répétitions permettent de renforcer, allonger et tonifier les muscles, sans créer de volume.

Une concentration totale pendant chaque exercice favorise une meilleure qualité de mouvement, coordination et respiration.

## C – LES STUDIOS ET CENTRES DE FORMATION ROMANA’S PILATES DANS LE MONDE :

- Le Studio et centre de formation Romana’s Pilates d’origine :
- Les studios et centres de formation Romana’s Pilates en Europe :
- Les studios et centres de formation Romana’s Pilates en France :
  
- Les studios Romana’s Pilates en France :

## D - A QUI S’ADRESSE LA FORMATION?

Aux brevets d’état d’éducateur sportif  
Aux détenteurs du CQP ALS AGEE  
Aux kinésithérapeutes  
Aux professeurs de danse  
A toute personne souhaitant changer de métier, sportifs amateurs de préférence  
Aux sportifs de haut niveau  
Aux licenciés « staps »

## E – LA CERTIFICATION:

Après réussite du IITP« Independent instructor training program », qui correspond à une certification de niveau 5 selon les niveaux de compétences établis par l’école « Romana’s Pilates » (voir la correspondance page 15) ; un certificat, attestant que la formation a bien été achevée avec succès, sera remis à chacun des stagiaires certifié.

Ce certificat sera signé, personnellement, par les Maîtres de l’école Romana’s Pilates soit :

ROMANA KRYSANOWSKA

Et/ou SARI MEJIA

Et le Master Teacher également directeur de la formation,  
PHILIPPE TAUPIN

RECONNAISSANCE DE LA CERTIFICATION ROMANA’S Pilates:

Ce certificat est reconnu dans le secteur privé du monde entier et notamment dans le secteur privé en France pour la particularité de sa méthode d’entraînement, l’efficacité de sa pratique auprès des pratiquants et l’authenticité de l’enseignement au sein de l’école Romana Pilates, seule héritière du travail de Joseph Pilates.

ATTENTION :

Le certificat Romana Pilates ne remplacera, en aucun cas, un diplôme d’état ou un brevet d’état.

## F – LES DEBOUCHES:

Les débouchés se situent dans :

### - Le secteur privé :

- Les Studios Romana Pilates : 34 au total. (Voir détails page 22)

La plupart de nos studios Romana Pilates recherchent des instructeurs certifiés.

Puis dans,

- Les clubs de remise en forme
- Les écoles et centres de danse
- Certaines structures médicales de type OCDE
- Les associations de bien être.
  
- Les associations et structures pour le 3<sup>ème</sup> âge :
  
- Les comités d’entreprise :
  
- Les centre de loisirs et clubs de vacances :

- Les entraînements à domicile :

Contrologie Force et Souplesse - dossier de formation © copyright Studio Pilates de Paris 2017

- Les sociétés de coaching :

**ATTENTION :**

L'enseigne « STUDIO PILATES », ainsi que « CONTROLOGIE ET ROMANA'PILATES », sont des marques déposées et, par conséquent, soumises à la signature d'un contrat permettant son usage et son utilisation avec le centre de formation à Paris, seul habilité à cet effet.

**- Le secteur public :**

- Les centres chorégraphiques nationaux
- Les universités
- Les services des sports
- Les collectivités locales

**G – PRE-REQUIS avant l'entrée en formation**

Aucun niveau d'étude n'est exigé pour entrer en formation.

En revanche, outre le réel désir de devenir professeur certifié de la méthode Romana's Pilates, pour accéder à la formation, les candidats devront accomplir un pré-requis, soit un niveau minimum de pratique de la méthode Pilates.

Ainsi, chaque candidat devra effectuer entre 30 et 50 heures de pratique sous la forme de cours individuels encadrés par un professeur certifié de l'école Romana's Pilates.

Le directeur de formation évaluera le nombre exact d'heures de pratique nécessaires au futur stagiaire, en fonction de l'évolution du niveau de ce dernier, pour pouvoir entrer en formation.

Le coût des séances du pré-requis n'est en aucun cas inclus dans le montant global de la formation. Il est à la charge du futur stagiaire.

Les documents suivants complétés et signés devront alors être remis au secrétariat examens – formation :

- Le protocole d'inscription
- Le formulaire d'inscription
- Le contrat de non-concurrence et confidentialité
- Le contrat de licence
  
- Une photo récente
- Une attestation de sécurité sociale
- Un certificat médical attestant de l'aptitude du candidat à suivre un entraînement intensif

# **Partie 3 :**

## **LE PROGRAMME DE FORMATION**

### **700 HEURES DE FORMATION**

#### **A – OBJECTIF GENERAL DE LA FORMATION:**

Le programme de formation « Independent instructor training program » (IITP) est enseigné au sein de l'école de formation Romana's Pilates de Paris, au 39 rue du temple 75004 PARIS.

L'objectif de cette formation est de former des professeurs capables d'enseigner la méthode Pilates à des personnes souhaitant entretenir leur condition physique générale par l'intermédiaire de la méthode Pilates.

Cette formation a été mise en place en 2001, à l'initiative de Philippe Taupin, pour répondre essentiellement aux besoins de formation et de compétence dans le milieu de la remise en forme.

Elle permet donc, à des professionnels de la remise en forme, de compléter leur formation initiale. En effet, le marché de la remise en forme est en forte demande de professeurs de la méthode Pilates tant la discipline est demandée au sein de ses pratiquants.

D'autre part, elle permet aussi, à des professionnels de la danse, de compléter leur activité de danseur, de professeur de danse, de chorégraphe par de l'enseignement de la méthode « Pilates ».

En effet, la méthode Pilates est très recherchée, comme complément d'entraînement, par les professionnels de la danse encore en exercice ou bien comme entretien après avoir accompli leur carrière artistique.

Elle leur permet également de se reconverter, en cas de blessure grave, ou de volonté de changer d'activité.

Elle permet, aux kinésithérapeutes, de diversifier leur activité initiale en proposant des cours de la méthode Pilates au sein de leur cabinet.

En effet, la clientèle des kinésithérapeutes est très en demande tant la méthode Pilates est efficace : travail postural, renforcement du dos etc.

Elle permet, à tous les autres professionnels, une simple reconversion ou un complément d'activité.

**B – CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION et compétences visées module par module :**

**MODULE 1  
117 heures**

▪ **CONNAISSANCES TECHNIQUES :**

- 1 -DES APPAREILS D'ENTRAINEMENT DE LA METHODE « PILATES »  
ET  
DU PETIT MATERIEL « PILATES »**
- 2 -DES EXERCICES D'ENTRAINEMENT DE LA METHODE « PILATES »**

**MODULE 2**

**117 heures**

**ETUDE DU PRATIQUANT**

**MODULE 3**

**117 heures**

**ORGANISATION DE LA PRATIQUE**

**MODULE 4**

**38 heures**

**PEDAGOGIE D'ENSEIGNEMENT**

**MODULE 5**

**6 heures**

**RELATION AVEC LE MILIEU ET LES PRATIQUANTS**

**MODULE 6**

**20 heures**

**MEMOIRE  
GLOSSAIRE  
OBSERVATION ACTIVE**

**MODULE 7**

**141 heures**

▪ **MAITRISE TECHNIQUE**  
STAGES  
**120 heures**

1 – STAGE 1 – Basique - ANATOMIE

2 X 12 heures

2 – STAGE 2 – Basique vers Intermédiaire - ANATOMIE

2 X 12 heures

3 – STAGE 3 – Intermédiaire

2 X 12 heures

4 – STAGE 4 – Intermédiaire vers avancé - ANATOMIE

2 X 12 heures

5 – STAGE 5 – Avancé – Révisions - Anatomie.

2 X 12 heures



## EXAMENS

23 heures

BILAN

1 heure

23 HEURES

+

1 HEURE de bilan de formation

### **Modalités**

Les examens ont lieu à la fin de chaque niveau d'apprentissage.

Le contrôle terminal porte sur l'ensemble du programme traité dans chaque module de formation.  
Un emploi du temps particulier sera proposé pour la mise en place du contrôle terminal.

#### **▪ Soit après environ 250 heures « Niveau débutant » :**

- 1 - Une épreuve pédagogique (mise en situation d'enseignement)
- 2 - Une épreuve orale (entretien : questions / réponses)

La durée de l'examen oral et pédagogique est de 4 heures environ.

Un retour de correction sera fait à l'orale dans le cadre d'un entretien individuel avec le directeur de formation et Master Teacher en ce qui concerne l'épreuve orale et pédagogique.  
La durée de la correction est de 30 minutes environ.

#### **ATTENTION :**

Les stagiaires doivent réussir cet examen pour accéder au niveau suivant.

En cas d'échec, le stagiaire pourra se représenter à une nouvelle date d'évaluation qui sera fixé avec le directeur de formation et examinateur, monsieur TAUPIN Philippe.

#### **▪ Soit après environ 450 heures « Niveau intermédiaire » :**

- 1 - Une épreuve pédagogique (mise en situation d'enseignement)
- 2 - Une épreuve orale (entretien : questions / réponses)
- 3 - Une épreuve écrite (étude de cas d'un niveau intermédiaire)

La durée de l'examen oral et pédagogique est de 1H30 environ.  
La durée de l'examen écrit est de 5 heures environ.

▪ **Soit après environ 700 heures « Niveau avancé » :**  
**Epreuve finale, épreuve de « Certification »**

- 1 - trois épreuves écrites (trois études de cas)
  - 1<sup>er</sup> écrit : niveau débutant
  - 2<sup>ème</sup> écrit : niveau intermédiaire
  - 3<sup>ème</sup> écrit : niveau avancé
- 2 - une épreuve pédagogique (mise en situation d'enseignement)
- 3 - une épreuve orale (entretien: questions / réponses)

La durée de l'examen oral et pédagogique est de 2 heures environ.  
La durée de l'examen écrit est de 2 x 5 heures environ.

**Les stagiaires devront avoir suivi l'intégralité des modules et des stages pour pouvoir se présenter à l'examen final de formation**

Le certificat obtenu au terme de la formation sera un certificat de « niveau 4 ».  
Il proviendra directement de l'école ROMANA'S PILATES à NEW YORK.  
Cette classification est propre à l'école Romana's Pilates.

**Lieu d'examen**

Les examens ont lieu dans les centres de certification / formation et sont organisés par les responsables respectifs de ces centres.

STUDIO PILATES de PARIS  
39, rue du Temple  
75004 PARIS

Les stagiaires souhaitant passer leur examen dans un centre autre que leur centre de certification / formation, à l'étranger par exemple, pourraient être soumis à des frais supplémentaires.  
(A vérifier auprès du centre concerné)

Dans ce cas, la procédure sera la suivante :  
La demande doit être faite auprès du directeur de leur centre de certification qui fera le nécessaire pour organiser l'examen auprès des autres centres de certification.

**C – MODALITES DE CONTRÔLE ET D'APPRECIATION DE L'ASSIDUITE :**

**Contrôle des absences**

Le directeur assure le contrôle de l'assiduité des stagiaires pour la période de formation au Studio Pilates de Paris.

Chaque formateur signale les absences sur un fichier prévu à cet effet, situé au secrétariat Examen-formation.

**Modalités de contrôle et d'appréciation**

Les stagiaires doivent considérer la formation, comme une situation professionnelle, à part entière, avec des obligations de service à respecter :

- Horaires des cours
- Accomplissement des tâches dans le respect des objectifs de la formation

Le système, mis en place par le centre de formation, appelle chaque stagiaire à une gestion responsable de son temps.

Toute absence doit être motivée et justifiée.

**D – ORGANISATION DE LA FORMATION :**

# LISTE DES FORMATEURS INTERVENANT DANS LA FORMATION

<b>GRANDS MAITRES FORMATEURS – SENIOR MASTER TEACHERS LEVEL 1</b>
---

<b>ROMANA KRYZANOWSKA (1923-2013)</b>	<b>GRAND MAITRE FORMATEUR</b>
---------------------------------------	-------------------------------

**Historique :**

Elle est devenue l'élève de Joseph Pilates sur les conseils de George Balanchine lorsqu'elle était jeune danseuse à « l'American Ballet School » de New York.

Depuis, elle a toujours été très proche de Joseph Pilates et dévouée à sa méthode.

Peu après la mort de ce dernier, sa veuve, Clara, confie à Romana la mission de poursuivre les bases traditionnelles héritées de sa méthode.

Pendant plus de 60 ans, Romana a enseigné la méthode Pilates, animé des conférences et donné des démonstrations dans de nombreuses Universités aux Etats-Unis et a dirigé les séminaires de formation des professeurs aux Etats-Unis, en Europe, en Asie, en Australie et sud Amérique.

<b>SARI MEJIA SANTO</b>	<b>GRAND MAITRE FORMATEUR</b>
-------------------------	-------------------------------

**Historique :**

Elle est née au Pérou et a immigré aux Etats-Unis où elle a débuté sa carrière de danseuse à « l'American School Ballet ».

Son talent pour la chorégraphie l'a conduite à effectuer des tournées avec « Goldovsky Opera Company » en tant que chorégraphe et soliste.

Depuis l'âge de 9 ans, Sari a étudié la méthode Pilates sous l'œil attentif de Joseph Pilates.

Elle a commencé sa carrière d'enseignante dans son studio de Manhattan.

Actuellement, Sari continue son travail à True Pilates New York appelé alors « Drago's Gym » à New York, et dirige des séminaires de formation.

<b>MAITRE FORMATEUR LEVEL 2</b>
-------------------------------------

<b>PHILIPPE TAUPIN</b>	<b>MAITRE FORMATEUR</b>
------------------------	-------------------------

**Historique :**

Il a débuté, en 1992, le programme de formation de la méthode Pilates, à New York, dans le Centre Pilates appelé « Drago's Gym », auprès de l'héritière de Joseph Pilates, le « Senior Master Teacher », Romana Kryzanowska et Sari Mejia Santo.

Puis, il a enseigné au Reebok Fitness Club de New York City, ainsi qu'à Great Neck, Long Island, aux côtés d'un kinésithérapeute / ostéopathe.

Il a également assisté Romana Kryzanowska lors de nombreuses formations des futurs professeurs de Pilates de New York.

Il a participé, depuis 2001, et ce, chaque année jusqu'à ce jour, aux nombreuses et très prestigieuses Conférences Internationales Romana's Pilates.

Il a également présenté de nombreux ateliers, Master class, et ce, depuis plus de 15 ans, en France, en Europe et aux Etats Unis.

Il a enfin travaillé avec « The Metropolitan Ballet of New York », « The Martha Graham School » de New York, dans les compagnies de danse et de théâtre, à Stuttgart, à Vienne, ainsi que dans les clubs de Fitness, de loisirs comme le Paris Country Club...au début de son retour à Paris.

Il est, aujourd'hui, le Président du Studio Pilates de Paris et le coordinateur de la formation Romana's Pilates pour la France, école de la méthode Pilates mondialement reconnue pour son authenticité et son sérieux.

Philippe TAUPIN est aujourd'hui certifié LEVEL 2 soit, MASTER TEACHER.

Il a obtenu sa toute première certification de l'école Romana's Pilates en 1995, à New York.

Philippe est diplômé CQP ALS AGEE par le CPNEF du Sport, certifié en thérapie énergétique SUJOK 2<sup>ème</sup> année.

<b>FORMATEURS LEVEL 4</b>
-------------------------------

<b>JEREMIE PERROUD</b>
------------------------

<b>FORMATEUR</b>
------------------

Historique :

Né en France, Jérémie Perroud commence la danse à l'âge de 8 ans au conservatoire national de région de Grenoble jusqu'à obtention du diplôme de fin de scolarisation ; puis il continue son apprentissage à l'école nationale de la Rochelle en classe préprofessionnelle.

A l'âge de 16 ans, il obtient son premier contrat au ballet du Rhin, puis rejoint le jeune ballet de France et intègre le ballet de l'opéra national de Lyon pendant 10 ans où il passera également son diplôme d'état de professeur de danse...

Durant sa carrière de danseur interprète, il voyage dans le monde entier en travaillant avec les plus grands chorégraphes.

En raison d'une blessure l'obligeant à suspendre son activité de danseur, il entame sa reconversion avec l'aide de l'opéra national de Lyon ainsi que la ville de Lyon et se tourne vers la méthode Pilates.

Jérémie PERROUD a été certifié de l'école Romana's Pilates en 2007, après avoir suivi sa formation au Studio Pilates de Paris, formation dirigée par monsieur TAUPIN Philippe. Il participe aujourd'hui à la formation au studio Pilates de Paris, auprès de son formateur, Philippe Taupin.

<b>VIRGINIE JACQUET</b>
-------------------------

<b>FORMATEUR</b>
------------------

Historique :

Ancienne danseuse professionnelle, titulaire du diplôme d'Etat de professeur de danse et du brevet d'état Métiers de la forme.

Elle a également suivi une certification en nutrition et nutrithérapie.

Virginie Jacquet est certifiée de la méthode Romana Pilates de l'école Studio Pilates de Paris depuis 2005.

<b>MARTINE NICLOUD</b>
------------------------

<b>FORMATEUR</b>
------------------

Historique :

Brevet d'Etat des activités physiques pour tous, certifiée de la méthode Romana Pilates de l'école Studio Pilates de Paris en 2005.

Martine Nicoud est également titulaire du diplôme de praticien en naturopathie.

<b>INTERVENANT KINESITHERAPEUTE LEVEL 5</b>
---

<b>NURIA GENEBAAT</b>
-----------------------

<b>KINESITHERAPEUTE</b>
-------------------------

Historique : Nuria est kinésithérapeute depuis plus de 10 ans, et est spécialisée dans la gymnastique rééducative fonctionnelle ainsi que dans les techniques holistiques thérapeutiques.

Elle a son cabinet près de Figueras en Catalogne et a été certifiée de la méthode Romana Pilates de l'école Studio Pilates de Paris en 2011.

# LES « LEVEL »

## CORRESPONDANCES ET DEFINITION

### **ATTENTION :**

Ces niveau de certification sont propre à l'école Romana's Pilates ; ces niveaux de certification ne peuvent en aucun cas être assimilés aux niveaux de qualification reconnus par l'éducation nationale ou d'autres services de l'état.

La formation à la méthode Romana's Pilates ne conduit pas à un diplôme ou à un brevet d'état, titre délivré exclusivement par l'état.

La certification « Romana's Pilates » ne pourra en aucun cas remplacer ou avoir la valeur d'un diplôme d'état ou d'un brevet d'état au regard de l'état.

### **E – COÛT DE LA FORMATION:**

Le coût de la formation est de 7150 euros

- Sont couverts par cette somme :

- La participation aux sessions de formation mensuelles
- Aux 700 heures d'apprentissage minimum
- L'utilisation des appareils du centre de formation
- 10 cours privés pendant la durée de formation enseignés par le formateur level 2
- Les frais d'enregistrement à l'école mondiale d'origine l'école Romana Pilates
- Les manuels et supports fournis par le centre de formation

- Ne sont pas couverts dans cette somme :

Les frais d'examens supplémentaires en cas d'échec

Les frais de changement de centre de certification  
(A vérifier auprès du centre de formation)

### **F – DELAI DE REFLEXION :**

Le stagiaire dispose d'un délai de 10 jours à compter de la signature du contrat pour se rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception.  
(Article L. 6353-5 du code du travail)

### **G – MODALITES DE FINANCEMENT :**

Il ne peut-être demandé au stagiaire une somme supérieure à 30% du montant de l'action de formation prévu au contrat.

Le solde est en 2 autres versements pendant le déroulement de l'action de formation.  
(Article L. 6353-6 du code du travail)

Si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, il peut rompre le contrat.

Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont rémunérées à due proportion de leur valeur prévue au contrat.

### **H – CODE D'ETHIQUE ET DE DEONTOLOGIE :**

Contrologie Force et Souplesse - dossier de formation © copyright Studio Pilates de Paris 2017

Ce code d'éthique et de déontologie se présente comme un ensemble de règles auxquelles devront souscrire les instructeurs qui désirent bénéficier du renom de l'école Romana's Pilates et figurer dans son annuaire et son site internet.

Tout adhérent, lors de son inscription, en aura pris connaissance et s'engagera par écrit à le respecter.

Le respect de ces règles repose sur une réflexion éthique et une capacité de discernement dans l'observance des grands principes définis et expliqués ci-dessous.

Le code d'éthique et de déontologie des professeurs de Pilates CONTROLOGIE est diffusé par le syndicat qui y adhère.

Il lui appartient de définir et d'appliquer les normes souhaitables à l'exercice et à l'enseignement. Il doit disposer, au lieu de son exercice professionnel, d'une installation convenable et propre.

Le professeur respecte le corps de son élève.

**Le programme Independent Instructor Training Program (IITP) concerne la formation au Studio Pilates de Paris et au Studio Pilates d'Aix en Provence.j**

A partir du 1er stage, 700 heures sont réparties sur 1 année ou sur 2 ans, incluant pédagogie, sécurité, observation, apprentissage des mouvements, anatomie et physiologie, pratique personnelle et en groupe.

15 heures par semaine minimum obligatoires réparties sur 2 jours minimums, chaque mois dans l'année.

**La formation est possible sur 2 ans. La présence minimum au studio est alors d'une semaine par mois.**

Lors de cette formation continue, vous apprendrez la totalité de la méthode PILATES basée sur la technique pure, sous les conseils des professeurs Formateur.

**Une fois cet apprentissage terminé, vous serez apte à enseigner la technique PILATES.**

Vous devrez adjoindre à cette formation un entraînement personnel rigoureux et continu, et un important investissement personnel pour bien assimiler la formation et les différents aspects de l'enseignement.

Il est strictement interdit qu'un stagiaire donne des cours de Pilates en dehors du centre de certification, sauf cas particulier. Tout manquement à cet égard entraînera une expulsion irrévocable du programme de formation sans remboursement.

## Les Stages

10 stages de 2 jours (2x7h) sont proposés chaque mois tout au long de l'année (Sauf août et décembre)

- 2 Stages niveau basique
- 2 Stage niveau basique vers intermédiaire
- 2 Stages niveau intermédiaire
- 2 stages niveau intermédiaire vers avancé
- 2 stages niveau avancé

Ces stages vous permettront de découvrir chaque appareil, la totalité des exercices et leurs applications.

Ils vous permettront également de comprendre l'intérêt de cette méthode tout en vous entraînant et en bénéficiant de ses bienfaits.

Lors de chaque stage, une partie anatomie et bio mécanique dans le mouvement est proposée (durée 3 heures).

Les stages couvrent les aspects techniques et pédagogiques des exercices.

Vous apprendrez également l'importance de l'ordre des exercices, comment les introduire, sur quel appareil, comment faire progresser les clients, comment utiliser le système pour répondre aux besoins spécifiques des clients par rapport à leurs faiblesses, blessures et morphologie.

En cas de besoin, des récapitulatifs seront programmés afin de réviser les niveaux et leurs applications spécifiques.

Les stagiaires peuvent assister aux stages de formation ultérieurs afin de réviser le matériel. Cette possibilité est payante (vérifier les modalités auprès de votre centre) et sujet à disponibilité, la priorité étant accordée aux participants. L'autorisation préalable du directeur du centre est indispensable pour assister aux séminaires.



## L'apprentissage

L'apprentissage consiste en 700 heures d'observation, assistance et pratique auprès d'un instructeur certifié d'un centre de certification et permet de développer l'aptitude à enseigner la méthode.

L'assiduité dans l'apprentissage garantira la certification dans un délai raisonnable grâce à une solide acquisition des connaissances requises et une bonne maîtrise du système.

**Un minimum de 50 heures d'apprentissage par mois est préconisé.**

L'apprentissage démarre après le premier stage de formation. Il ne comprend pas les heures du pré requis, de stage ou d'examens. A tout moment, le directeur du centre de certification peut mettre fin à l'apprentissage d'un stagiaire qui ne remplit pas ses obligations de manière convenable.

Les heures d'apprentissage doivent être documentées par les stagiaires et validées par le directeur du centre ou un instructeur mandaté. A défaut, les stagiaires concernés ne seront pas admis aux examens de passage de niveau et de certification.

- Pratique personnelle : un entraînement régulier et rigoureux est indispensable pour comprendre et ressentir chaque exercice. Cet entraînement doit se faire sur tous les appareils du système.
- Pratique en groupe : il s'agit de s'entraîner à plusieurs, de confronter ses connaissances et de se mettre dans la peau du professeur.
- Observation : il s'agit d'observer attentivement le travail des professeurs et de les assister le cas échéant pour mettre en pratique ses propres observations. Le but est d'apprendre à enseigner la méthode de façon progressive, en assimilant parfaitement les différents aspects de chaque exercice.
- Ateliers : dispensés deux fois par semaine toute l'année à heures fixes, ils traitent des sujets comme la pédagogie, la sécurité, le rythme, les nouveaux exercices, la respiration, les seniors, les femmes enceintes, les adolescents, les pathologies (scolioses, sciatiques, ....), les sédentaires, les modifications d'exercices, etc...  
Des modules consacrés à l'anatomie et à la physiologie animés par Nuria Genebat kinésithérapeute vous permettront également de mieux comprendre l'effet des exercices sur les muscles du corps et leur action bénéfique pour l'organisme.
- Mise en situation : dès la validation de l'examen basique, les stagiaires sont invités à assister les professeurs auprès de certains clients ou à donner quelques exercices.
- Enseignement : dès la validation de l'examen intermédiaire, les stagiaires commencent à donner des cours à certains clients.
- Cours privés : 10 cours privés avec un professeur de niveau 2 permettent d'affiner sa pratique et d'apprendre de nouveaux exercices.

## Répartition mensuelle synthétique

**Mois type** (environ 100H)



		Semaine 1			Semaine 2			Semaine 3			Semaine 4		
L	11h-13h	1	2	3	1	2	3	1	2	3	7/Rév.		
	14h-16h	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
M	11h-13h	1	2	3	1	2	3	1	2	3	7/Rév.		
	14h-16h	7/Rév.			7/Rév.			7/Rév.			1	2	3
M	11h-13h	4			4			4			5		
	14h-16h	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
J	11h-13h	1	2	3	1	2	3	1	2	3	7/Rév.		
	14h-16h	7/Rév.			7/Rév.			7/Rév.			1	2	3
V	11h-13h	7			7			7			Stage		
	14h-16h							6			Stage		
S	11h-13h										Stage		
	14h-16h										Stage		
D	11h-13h												
	14h-16h												

Module 1	Objectifs, Nomenclature et Enchaînement des exercices / fonctionnement des appareils
Module 2	Pathologie / Publics / Niveaux de pratique
Module 3	Méthodologie / Pathologie et modifications
Module 4	Enseignement / Observation / Lecture du corps
Module 5	Maintenance / Accueil
Module 6	Mémoire / Glossaire
Module 7	Maîtrise de la pratique / Révisions
Stage	Pratique

## Répartition hebdomadaire synthétique

**Semaine type** (20H)



	L			M			M			J			V		
11h-13h	1	2	3	1	2	3	4			1	2	3	7		
14h-16h	5			7/Rév.			1	2	3	7/Rév.					

Module 1	Objectifs, Nomenclature et Enchaînement des exercices / fonctionnement des appareils
Module 2	Pathologie / Publics / Niveaux de pratique
Module 3	Méthodologie / Pathologie et modifications
Module 4	Enseignement / Observation / Lecture du corps
Module 5	Maintenance / Accueil
Module 6	Mémoire / Glossaire
Module 7	Maîtrise de la pratique / Révisions
Stage	Pratique

## L'évaluation

Les examens ont lieu à la fin de chaque période d'apprentissage 250, 450, et 700 heures.

L'examen des 250 heures consiste en une épreuve pratique et orale.

Ceux des 450 et 700 heures comprennent également une partie écrite. Il est préférable de passer cette partie avant l'épreuve orale et pratique.

Les examens sont notés Admis ou Refusé. Les stagiaires doivent réussir chaque volet d'examen afin d'accéder au niveau suivant. Les examens ont lieu aux centres de certification et sont organisés par leurs soins. Il est formellement interdit aux stagiaires d'observer un examen. La certification est réservée aux stagiaires ayant réussi tous leurs examens.

Les stagiaires souhaitant passer un examen dans un centre autre que leur centre de certification pourraient être soumis à des frais supplémentaires d'examen (à vérifier auprès du centre choisi). La demande doit être faite auprès du directeur du centre de certification qui fera le nécessaire pour organiser l'examen.

En cas d'échec, les stagiaires devront repasser les examens en question et assumer des frais d'examen supplémentaires. Ceci pourrait aussi requérir des heures supplémentaires d'apprentissage et/ou la participation aux séminaires couvrant les domaines de faiblesses du candidat. Des échecs répétitifs pourraient entraîner l'expulsion du programme.

Après réussite de l'IITP, vous recevrez un certificat attestant de votre formation IITP.

Les certificats sont signés personnellement par Sari Mejia Santo et Philippe Taupin.

## 4. ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

**Philippe TAUPIN**, diplômé de la Méthode Pilates d'origine, l'École Romana Kryzanowska de New-York depuis 1995. Diplômé CQP ALS AGEE du ministère du Sport et certifié formation SUJOK 2<sup>ème</sup> année.

Formateur de niveau 2 (*ce qui atteste de son expérience et place Philippe parmi l'élite de l'école de Romana Kryzanowska*) pour le Diplôme Pilates en France et importateur de la Méthode Pilates en France.

Philippe Taupin a pour rôle d'apporter la philosophie de la méthode Pilates et d'insuffler l'esprit de « Contrologie », l'art et la science du Contrôle tel que le déclinait Joseph Hubertus Pilates lui-même.

**Virginie Jaquet**, ancienne danseuse professionnelle, diplômée d'État de professeur de danse et diplômée du Brevet d'État d'éducateur sportif, titulaire d'une certification en nutrition et nutrithérapie. Certifiée de l'École Romana Pilates du Studio Pilates de Paris depuis 2005 et formatrice de niveau 3, elle contribue à la préparation et à la formation des stagiaires.

**Jérémy Perroud**, ancien danseur professionnel de l'Opéra de Lyon, diplômé d'État de professeur de danse. Certifié de l'École de Romana Pilates du Studio Pilates de Paris depuis 2007 et formateur de niveau 3, Il contribue à la préparation et à la formation des stagiaires.

**Martine Nicoud**, diplômée du BESAPPT, titulaire du diplôme de praticien en naturopathie, certifiée de l'École de Romana du Studio Pilates de Paris depuis 2005 et formatrice de niveau 4. Elle participe au suivi des stagiaires.

**Nuria Genebat**, physiothérapeute diplômée de l'Université de Barcelone en 2003, certifiée de l'École Romana Pilates du Studio Pilates de Paris depuis 2011, elle est responsable des modules anatomie et physiologie pour la formation.

## 5. CONDITIONS D'ADMISSION/PRE REQUIS

Outre le réel désir de devenir instructeur certifié dans la méthode de Pilates, les candidats devront remplir un certain nombre de conditions pour intégrer cette formation.

Tout d'abord, ils devront avoir acquis un bon niveau dans la méthode avant de poser leur candidature et ces candidatures seront soumises à une procédure rigoureuse d'admission.

- Se soumettre à une **évaluation** sous forme d'un cours et d'un entretien

Durée : 1h30 heure

Cout : 90 €

- Avoir suivi 55 cours privés auprès d'un instructeur certifié Romana Pilates.

Le coût des séances du pré-requis n'est en aucun cas inclus dans le montant global de la formation. Il est à la charge du futur stagiaire.

**Pour intégrer la formation, un bon niveau de la méthode Pilates est nécessaire. Il est recommandé de suivre les cours de façon régulière afin de mieux en intégrer les principes.**

- Etre titulaire d'un BE d'éducateur sportif des Métiers de la Forme ou similaire, d'un DE de professeur de Danse, d'une Maîtrise STAPS, d'un diplôme de physiothérapie ou du CQP ALS AGEE

- Fournir une documentation (mémoire de 5 pages environ) sur Joseph Pilates et sa filiation (historique, principes de la méthode, ses bienfaits etc..)

- Compléter les documents suivants :

- protocole d'inscription
- formulaire d'inscription
- contrat de non-concurrence et de confidentialité
- contrat de licence proposé

- Fournir les documents suivants :

- Une photo récente
- Un CV et une lettre de motivation
- Un certificat médical attestant de votre aptitude à suivre un entraînement intensif

Les centres de formations opérant de manière indépendante et les procédures d'admission pouvant varier dans certains détails selon le centre, nous vous conseillons de vérifier l'existence d'éventuelles conditions spécifiques outre celles détaillées ci-dessus.

## 6. TARIFS

Le coût de la formation est de **7150 € TTC**.

Cette somme couvre :

- La participation aux séminaires
- Les 700 heures d'apprentissage
- L'utilisation des appareils du centre de formation
- 10 cours particulier avec un formateur Romana Pilates Level 2

Certains éléments ne sont pas couverts dans cette somme, notamment :

- Les frais d'examens pour chaque session : examen des 250 heures, examen des 450 heures, examen des 700 heures ainsi que les frais d'examens supplémentaires en cas d'échec
- Les frais de changement de centre de certification (à vérifier auprès du centre)

Un règlement de 400 euros TTC correspondant à la réservation d'une session de formation sera versé 45 jours avant le commencement de celle-ci. 1/3 du coût de la formation sera réglé le jour même d'entrée en Formation. Les règlements suivant seront versés 2 mois plus tard et 4 mois plus tard.

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue, renseignez-vous auprès des organismes concernés.



**Le Studio Pilates de Paris®**

(association loi 1901)

39, rue du Temple  
75004 Paris - France

Tél. : 01 42 72 91 74

Fax : 01 42 72 91 87

Port. : 06 81 77 27 16

Email : [studiopilates@wanadoo.fr](mailto:studiopilates@wanadoo.fr)

[Philippe.taupin@studiopilatesdeparis.com](mailto:Philippe.taupin@studiopilatesdeparis.com)