

# FORMATION PILATES NANTES®

La santé par le mouvement



2024

UN CADRE D'EXCEPTION  
UNE FORMATION DE RÉFÉRENCE


La formation PILATES NANTES®  
est une formation complète de  
professeur de Pilates.

Cursus, classique Pilates, de 1 420 heures sur Mat,  
Reformer, Cadillac, High Chair, Chair, Ladder-Barrel,  
Ped-o-Pul, Spine corrector et petits accessoires.

**5 niveaux :**

**N-I (Basic)**  
**N-II (Débutant)**  
**N-III (Intermédiaire)**  
**N-IV (Avancé I)**  
**N-V (Avancé II)**

16 stagiaires maximum  
par promotion

Fondé en 2004, le Centre Pilates Nantes® est membre de la 

(Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)

N° organisme de formation 52440685544

Le CENTRE PILATES NANTES® vous proposons l'une des formations les plus complètes sur la méthode Pilates, animée par une équipe de formateurs expérimentés et passionnés, issus de formations agréées par la FPMP et le PMA\*. Les cours d'anatomie, de physiologie et de biomécanique sont donnés par un formateur ostéopathe et kinésithérapeute utilisant la méthode Pilates.

Lors de chaque séminaire, vous aurez un training quotidien en cours individuels, en Duo, en Trio, ou en cours collectifs pour faire progresser votre pratique personnelle. Ces cours seront donnés par les formateurs ou les élèves en formation afin de développer les compétences pédagogiques des stagiaires.

Vous serez accompagné durant votre cursus de formation par un tuteur qui organisera avec vous, en dehors des séminaires, des sessions de prises vidéo pour une approche personnalisée de votre maîtrise pédagogique et de votre pratique personnelle.

Le programme de la formation PILATES NANTES® s'équilibre entre heures de théorie, d'observation et de pratique. Notre objectif est de former des professeurs accomplis et épanouis qui seront à la fin de leur cursus enseigner sur toutes les facettes de la méthode Pilates.

\*PMA Pilates Method Alliance, Fédération américaine de Pilates

CENTRE PILATES NANTES

73 bd Gabriel Lauriol, 44300 Nantes - Tél 02 40 20 38 24 - [contact@pilatesnantes.com](mailto:contact@pilatesnantes.com)





## La formation pour qui ?

**Que vous soyez en reconversion professionnelle, coach sportif, professeur de danse, kinésithérapeute ou préparateur physique,**

vous trouverez dans la méthode Pilates une nouvelle approche au service de vos élèves, de vos futurs élèves ou de vos patients.

Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter.

## Les objectifs de la formation

**Notre objectif est de vous transmettre la méthode Pilates :**

En étudiant ensemble les principes fondamentaux de la méthode Pilates.

En vous apportant les connaissances nécessaires et approfondies pour enseigner sur l'ensemble de la méthode Pilates.

En vous permettant de pouvoir donner des cours dès le N-I sur Mat, Reformer et Cadillac.

En vous apprenant comment adapter la méthode aux différents publics : sportifs ou non sportifs, patients, danseurs, seniors, adolescents et enfants.

En vous accompagnant pour aller plus loin dans votre pratique personnelle.

**Lors de chaque niveau, vous apprendrez comment :**

Appliquer les principes philosophiques et biomécaniques du Pilates.

Détailler chaque exercice suivant leurs objectifs, leurs séquences de mouvement et leurs implications musculaires.

Varié les exercices pour les adapter au mieux à vos élèves.

Maîtriser les techniques verbales et le vocabulaire imagé pour rendre vos cours efficaces et attrayants.

## Les évaluations

**4 évaluations, une à chaque niveau  
N-I/II, N-III, N-IV, N-V**

sur la pédagogie, la théorie et la pratique personnelle

Les évaluations permettent aux stagiaires de valider leurs acquis de compétences.

## La certification

**2 certificats, au niveau III et au niveau V**

**Le Certificat N-III,**

permet de s'enregistrer à la FPMP

**Le Certificat N-V,**

valide la Formation Complète Pilates Nantes®

Ces évaluations comprennent la théorie, la pratique et la pédagogie sur Mat, Reformer, Cadillac.

Une étude de cas pour le niveau IV et un mémoire pour le niveau V.



# Le cursus de la formation Pilates Nantes®

Prérequis avant la formation ➤ 50 heures (30 h Mat et 20 h Appareils Pilates) + test d'aptitude + Entretien

Niveaux	Séminaires/jours	Heures de formation		Heures personnelles* durant chaque niveau	Heures personnelles* entre les niveaux
N-I/II	160 h de formation			125 h personnelles entre les séminaires du N-I/II 50 h Training N-I/II 50 h Pédagogie 25 h Observation	145 h personnelles entre N-I/II et N-III 60 h Training N-III 60 h Pédagogie 25 h Observation
	7 Séminaires	95 h Théorie/Pratique	Évaluation		
	20 Jours de stage	24 h Training	1 h Training		
		22 h Pédagogie	2 h Pédagogie		
		12 h Anatomie	4 h Théorie		
	+ 5 h vidéos + tutorat** en plus des séminaires				
N-III	104 h de formation			125 h personnelles entre les séminaires du N-III 50 h Training N-III 50 h Pédagogie 25 h Observation	145 h personnelles entre N-III et N-IV 60 h Training N-IV 60 h Pédagogie 25 h Observation
	5 Séminaires	45 h Théorie/Pratique	Évaluation		
	13 Jours de stage	22 h Training	1 h Training		
		20 h Pédagogie	2 h Pédagogie		
		10 h Anatomie	4 h Théorie		
	+ 5 h vidéos + tutorat** en plus des séminaires				
Certificat N-III		Total des heures de séminaire 264 heures		Total 659 heures	
N-IV	104 h de formation			125 h personnelles entre les séminaires du N-IV 50 h Training N-IV 50 h Pédagogie 25 h Observation	145 h personnelles entre N-IV et N-V 60 h Training N-V 60 h Pédagogie 25 h Observation
	6 Séminaires	45 h Théorie/Pratique	Évaluation		
	13 Jours de stage	22 h Training	1 h Training		
		22 h Pédagogie	2 h Pédagogie		
		10 h Anatomie	2 h Etude de cas		
	+ 5 h vidéos + tutorat** en plus des séminaires				
N-V	104 h de formation			125 h personnelles entre les séminaires du N-V 50 h Training N-V 50 h Pédagogie 25 h Observation	
	6 Séminaires	45 h Théorie/Pratique	Évaluation		
	13 Jours de stage	22 h Training	1 h Training		
		22 h Pédagogie	2 h Pédagogie		
		10 h Anatomie	2 h Mémoire		
	+ 5 h vidéos + tutorat* en plus des séminaires				
Certificat formation complète		Total des heures de séminaires 472 heures + 20 heures de tutorat		Total des heures personnelles* 935 heures	Total 1 427 heures

\*Les heures personnelles sont réalisées en dehors des séminaires et ne sont pas comprises dans le tarif de la formation

# DATES DES SÉMINAIRES

Séminaires *	N-I/II		N-III	
	1 <sup>er</sup> séminaire (6 jours)	20 au 25/10/2024	1 <sup>er</sup> séminaire (5 jours)	13 au 17/08/2025
	2 <sup>ème</sup> séminaire (3 jours)	09 au 11/11/2024	2 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	06 au 07/09/2025
	3 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	07 au 08/12/2024	3 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	04 au 05/10/2025
	4 <sup>ème</sup> séminaire (1 jour)	le 21/12/2024	4 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	01 au 02/11/2025
	5 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	11 au 12/01/2025	5 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	22 au 23/11/2025**
	6 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	01 au 02/02/2025		
	7 <sup>ème</sup> séminaire (4 jours)	20 au 23/02/2025**		

Séminaires *	N-IV		N-V
	Mars 2026 > juillet 2026		Octobre 2026 > février 2027

\* Les dates des séminaires sont susceptibles d’être modifiées en fonction des besoins de la formation  
\*\* Évaluations

# TARIFS DES FORMATIONS

(TTC, TVA non applicable)

Formation par niveau	Niveau I/II	Niveau III	Niveau IV	Niveau V
	3 500 € TTC	2 500 € TTC	2 500 € TTC	2 500 € TTC
	si auto-financement	si auto-financement	si auto-financement	si auto-financement
	4 640 € TTC	3 016 € TTC	3 016 € TTC	3 016 € TTC
	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement
	+ 400 € (frais d’inscription)*	+ 400 € (frais d’inscription)*	+ 400 € (frais d’inscription)*	+ 400 € (frais d’inscription)*

\*Les frais d’inscription sont à la charge du candidat. Ceux-ci sont en sus du tarif de la formation et sont non remboursables en cas de désistement du candidat. Ils garantissent votre place à la session choisie.