

2025

UN LIEU D'EXCEPTION  
UNE FORMATION DE RÉFÉRENCE

1 400 heures sur Mat, Reformer, Cadillac,  
Chair, Ladder-Barrel, Spine corrector, Ped-  
o-pull et petits accessoires

5 niveaux :  
N-I (Basic)  
N-II (Débutant)  
N-III (Intermédiaire)  
N-IV (Avancé I)  
N-V (Avancé II)

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



(Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)

N° organisme de formation 52440685544

UNE ÉQUIPE DE FORMATEURS EXPÉRIMENTÉS ET PASSIONNÉS

UN CENTRE 100 % dédié à la méthode Pilates

Des cours d'anatomie, de physiologie et de biomécanique animés par un formateur kiné/ostéopathe utilisant la méthode Pilates.

Des cours individuels, Duo, Trio ou Collectifs feront progresser votre pratique personnelle.

Des sessions de prises vidéo permettront de personnaliser votre pédagogie et votre pratique.

Un programme de formation équilibré entre heures de théorie, d'observation et de pratique.

Notre objectif : former des professeurs accomplis, épanouis et passionnés qui seront transmettre l'ensemble de la méthode Pilates.

PILATES NANTES

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

Organisme de formation 52440685544



## UNE FORMATION POUR TOUS

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.

## NOS OBJECTIFS DE FORMATION

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

L'étude des principes fondamentaux de la méthode Pilates,  
La maîtrise des compétences pour enseigner l'ensemble de la méthode Pilates,  
La pratique pédagogie dès le N-I sur Mat, Reformer et Cadillac,  
La maîtrise des solutions d'adaptation de la méthode aux différents publics,  
Tout en vous donnant les clés pour aller plus loin dans votre pratique personnelle.

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

Appliquer les principes philosophiques et biomécaniques du Pilates,  
Détailer les exercices en fonction de leurs objectifs,  
Varier 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.

## ÉVALUATIONS

**4 évaluations**

**N-I/II - N-III - N-IV - N-V**

Pédagogie, Théorie et Pratique personnelle

Les évaluations valident les acquis de compétences

## CERTIFICATIONS

**2 certificats de formation**

**Certificat N-III**

Agrément possible à la FPMP

**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 FORMATION

**Prérequis avant la formation** ➤ 50 heures (30 h Mat et 20 h Appareils Pilates) + Test d'aptitude + Lettre de motivation + Entretien

Niveaux	Séminaires/jours	Heures de formation		Heures personnelles* durant chaque niveau	Heures personnelles* entre les niveaux
<b>N-I/II</b>	7 Séminaires	<b>160 h de formation</b>		<b>125 h personnelles entre les séminaires du N-I/II</b> 50 h Training N-I/II 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	20 Jours de stage	95 h Théorie/Pratique** 24 h Training 22 h Pédagogie 12 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 4 h Théorie		
**2 prises vidéo par niveau (pratique personnelle et pédagogie du stagiaire) Celles-ci sont suivies d'une analyse personnalisée durant un séminaire					
<b>N-III</b>	5 Séminaires	<b>104 h de formation</b>		<b>125 h personnelles entre les séminaires du N-III</b> 50 h Training N-III 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	45 h Théorie/Pratique 22 h Training 20 h Pédagogie 10 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 4 h Théorie		
<b>Certificat N-III</b>	<b>Total des heures de séminaire 264 heures</b>		<b>Total 659 heures</b>		<b>145 h personnelles entre N-III et N-IV</b> 60 h Training N-IV 60 h Pédagogie 25 h Observation
<b>N-IV</b>	6 Séminaires	<b>104 h de formation</b>		<b>125 h personnelles entre les séminaires du N-IV</b> 50 h Training N-IV 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	45 h Théorie/Pratique 22 h Training 22 h Pédagogie 10 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 2 h Etude de cas		
↓					
<b>145 h personnelles entre N-IV et N-V</b> 60 h Training N-V 60 h Pédagogie 25 h Observation					
<b>N-V</b>	6 Séminaires	<b>104 h de formation</b>		<b>125 h personnelles entre les séminaires du N-V</b> 50 h Training N-V 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	45 h Théorie/Pratique 22 h Training 22 h Pédagogie 10 h Anatomie	Évaluation 1 h Training 2 h Pédagogie 2 h Mémoire		
↓					
<b>Certificat formation complète</b>	<b>Total des heures de séminaires 472 heures</b>		<b>Total des heures personnelles* 935 heures</b>		<b>Total 1 407 heures</b>

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

# DATES DES SÉMINAIRES

	N-I/II		N-III	
Séminaires *	1 <sup>er</sup> séminaire (6 jours)	19 au 24/10/2025	1 <sup>er</sup> séminaire (5 jours)	12 au 16/08/2026
	2 <sup>ème</sup> séminaire (3 jours)	08 au 10/11/2025	2 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	05 au 06/09/2026
	3 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	06 au 07/12/2025	3 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	03 au 04/10/2026
	4 <sup>ème</sup> séminaire (1 jour)	le 21/12/2025	4 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	31/10 au 01/11/2026
	5 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	10 au 11/01/2026	5 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	21 au 22/11/2026**
	6 <sup>ème</sup> séminaire (2 jours)	31/01 au 01/02/2026		
	7 <sup>ème</sup> séminaire (4 jours)	26/02 au 01/03/2026**		

	N-IV		N-V	
Séminaires *	Mars 2027 > Juillet 2027		Octobre 2027 > Février 2028	

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

\*\* Évaluations

## TARIFS

(TTC, TVA non applicable)

Modules	Niveau I/II	Niveau III	Niveau IV	Niveau V
	<b>2 900 € TTC</b>	<b>2 700 € TTC</b>	<b>2 700 € TTC</b>	<b>2 700 € TTC</b>
	si auto-financement	si auto-financement	si auto-financement	si auto-financement
	<b>3 520 € TTC</b>	<b>3 224 € TTC</b>	<b>3 224 € TTC</b>	<b>3 224 € TTC</b>
	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement	si dossier de demande de financement
	<b>+ 450 €</b>	<b>+ 450 €</b>	<b>+ 450 €</b>	<b>+ 450 €</b>
	(frais d'inscription)*	(frais d'inscription)*	(frais d'inscription)*	(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.