

FORMATION PILATES NANTES®

La santé par le mouvement



2022



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

Cursus, classique Pilates, de 1 425 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)**

**UN CADRE D'EXCEPTION
UNE FORMATION DE RÉFÉRENCE**

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

(Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)

Nr Organisme de formation 52440685544

18 stagiaires maximum
par promotion

Avec la formation PILATES NANTES®, nous vous proposons l'une des formations les plus complètes sur la méthode Pilates, animée par une équipe de formateurs expérimentés et passionnés, tous issus de formations reconnues internationalement et agréées par la FPMP et le PMA*. Pour nos cours d'anatomie, de physiologie et de biomécanique, un formateur ostéopathe/kinésithérapeute utilisant la méthode Pilates dans sa pratique quotidienne vous apportera les connaissances indispensables pour comprendre cette méthode développée au début du XX^{ème} siècle par Joseph 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 et notre objectif est de former des professeurs accomplis et épanouis qui vont pouvoir enseigner toutes les facettes de 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



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, séniors, 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.

Maitriser 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.

DATES DES SÉMINAIRES

	N-I/II		N-III	
Séminaires *	1 ^{er} séminaire (6 jours)	23 au 28/10/2022	1 ^{er} séminaire (5 jours)	16 au 20/08/2023
	2 ^{ème} séminaire (3 jours)	11 au 13/11/2022	2 ^{ème} séminaire (2 jours)	09 au 10/09/2023
	3 ^{ème} séminaire (2 jours)	03 au 04/12/2022	3 ^{ème} séminaire (2 jours)	07 au 08/10/2023
	4 ^{ème} séminaire (1 jour)	le 17/12/2022	4 ^{ème} séminaire (2 jours)	04 au 05/11/2023
	5 ^{ème} séminaire (2 jours)	14 au 15/01/2023	5 ^{ème} séminaire (2 jours)	25 au 26/11/2023**
	6 ^{ème} séminaire (2 jours)	04 au 05/02/2023		
	7 ^{ème} séminaire (4 jours)	23 au 26/02/2023**		

	N-IV		N-V	
Séminaires *	Mars 2024 > juillet 2024		Octobre 2024 > février 2025	

* 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 COMPLÈTE	8 650 € TTC uniquement en autofinancement + 350 € (frais d'inscription)*	6 Manuels de formation inclus
---------------------------	---	-------------------------------

Formation par niveau	Niveau I/II	Niveau III	Niveau IV	Niveau V
	3 550 € TTC si auto-financement	2 350 € TTC si auto-financement	2 350 € TTC si auto-financement	2 350 € TTC si auto-financement
	4 640 € TTC si dossier de demande de financement	3 120 € TTC si dossier de demande de financement	3 120 € TTC si dossier de demande de financement	3 120 € TTC si dossier de demande de financement
	+ 350 € (frais d'inscription)*	+ 350 € (frais d'inscription)*	+ 350 € (frais d'inscription)*	+ 350 € (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 vous permettent de vous garantir votre place à la session choisie.

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	7 Séminaires	95 h Théorie/Pratique	125 h personnelles entre les séminaires du N-I/II 50 h Training N-I/II 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	20 Jours de stage	24 h Training 22 h Pédagogie 12 h Anatomie		
		165 h de formation		
		+ 5 h Vidéo+tutorat** en dehors des séminaires		
			145 h personnelles entre N-I/II et N-III 60 h Training N-III 60 h Pédagogie 25 h Observation	
N-III	5 Séminaires	45 h Théorie/Pratique	125 h personnelles entre les séminaires du N-III 50 h Training N-III 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	22 h Training 20 h Pédagogie 10 h Anatomie		
		109 h de formation		
		+ 5 h Vidéo+tutorat** en dehors des séminaires		
			145 h personnelles entre N-III et N-IV 60 h Training N-IV 60 h Pédagogie 25 h Observation	
Certificat N-III		Total des heures de séminaire 274 heures	Total 669 heures	
N-IV	6 Séminaires	45 h Théorie/Pratique	125 h personnelles entre les séminaires du N-IV 50 h Training N-IV 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	22 h Training 22 h Pédagogie 10 h Anatomie		
		109 h de formation		
		+ 5 h Vidéo+tutorat* en dehors des séminaires		
			145 h personnelles entre N-IV et N-V 60 h Training N-V 60 h Pédagogie 25 h Observation	
N-V	6 Séminaires	45 h Théorie/Pratique	125 h personnelles entre les séminaires du N-V 50 h Training N-V 50 h Pédagogie 25 h Observation	↓
	13 Jours de stage	22 h Training 22 h Pédagogie 10 h Anatomie		
		109 h de formation		
		+ 5 h Vidéo+tutorat* en dehors des séminaires		
Certificat Formation Complète		Total des heures de séminaires 492 heures	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