



## Formation Complète de Professeur·e de Pilates & BRIDGE - 2026

### Reformer • Tower • Chair • Matwork

Un enseignement conçu avec **passion et rigueur**, fruit de plus de 40 années d'expérience sur le terrain, pratiqué par les 2 enseignantes, Melania et Karine.

---

#### Une formation complète et immersive

La formation de professeur·e Play Pilates est un **programme intensif sur 4 mois**, accessible à tous·tes, que tu sois en reconversion ou déjà dans le domaine du mouvement.

Tu y découvriras une étude approfondie de tous **les fondements du matériel classique développé par Joseph Pilates** : Reformer, Tower, Chair, Matwork.

Sur **6 week-ends immersifs**, tu apprendras l'exécution des exercices, leurs logiques, leurs intégrations respectives dans le système global, et leurs adaptations à différents publics.

Mais également, la **formation BRIDGE**, qui s'adresse aux personnes disposant d'une autre formation de Pilates et qui ont déjà un accès à leur propre studio, ou encore un studio où s'entraîner.

---

#### À l'issue de la formation, tu seras capable de:

- Structurer et enseigner des **cours collectifs à tous les niveaux**
  - Savoir utiliser l'ensemble des fonctionnalités du Reformer, Wunda Chair, Tower et du Matwork.
  - Adapter les exercices aux **blessures courantes** et aux **limitations physiques**
  - Comprendre les **fondamentaux de l'anatomie appliquée au mouvement**
  - Intégrer la **logique du système du Pilates classique** dans ton enseignement
  - Créer et rendre vivant des cours cohérents, progressifs et sûrs.
-

## Pourquoi choisir Play Pilates ?

Play Pilates est le **premier studio de Pilates** à avoir ouvert dans la région de Nyon, en 2008. Précurseur en Suisse romande, notre studio continue de se développer avec constance depuis plus de **18 ans**.

Fortes de cette expérience, nous avons conçu une formation qui repose sur **l'expérimentation, la pratique réelle, et un accompagnement humain**.

Au-delà des 4 mois de formation, tu bénéficieras d'un **programme de mentorat post-formation**, et tu rejoindras une **communauté de professeur-es bienveillant.es et engagé.es**.

---

### À qui s'adresse cette formation? A toute personne :

- passionnée par le mouvement, le corps et le développement de la condition physique
- motivée par pratiquer l'enseignement du Pilates au nom d'un métier structuré et durable
- désireuse de développer sa pratique personnelle sans enseigner
- souhaitant intégrer le Pilates classique à titre de professionnel·le de la santé ou du sport

### Conditions d'admission :

- Entretien individuel préalable
  - Lettre de motivation pour comprendre tes intérêts
  - Une pratique régulière de la méthode Pilates est un atout
  - Cours à prendre avant le début de la formation: 5 privés + 5 collectifs (déduits du pack horaire).
- 

### Dates de la formation en 2026

6 week-ends intensifs de 12h chacun, 6h samedi / 6h dimanche.

- 17 & 18 janvier
  - 7 & 8 février
  - 28 février & 1<sup>er</sup> mars
  - 22 & 23 mars
  - 18 & 19 avril
  - 2 & 3 mai
-

## **Volume horaire global pour la Formation Complète et la Formation Bridge.**

La Formation Complète se compose d'un Total de 200h, comme suit :

- 72h de formation présentielle réparties sur 6 week-ends (12hr chacun)
- 30h de pratique personnelle de Pilates (et d'auto-apprentissage : anatomie, etc...)
- 20h d'observation de cours
- 15h de séances privées avec un·e formateur·trice
- 30h de participation à des cours collectifs
- 8h de mentorat en ligne et en groupe pour des séances de Q&A
- 1 examen final écrit + pratique
- 15h de cours donnés en situation réelle avec clients Playpilates ou autre (cours rémunérés à Sfr. 28.00).

**Tarif de la Formation Complète : CHF 4'200.–**

La Formation Bridge se compose d'un Total de 100h, comme suit:

- 72h de formation présentielle (6 week-ends x 12h)
- 8h de séances privées avec un·e formateur·trice
- 10h de participation à des cours collectifs
- 8h de mentorat en ligne et en groupe pour des séances de Q&A
- 1 examen final écrit + pratique

**Tarif de la Formation Bridge : CHF 2'900.–**

**Paiement : *Un acompte de 35% est demandé à l'inscription (non remboursable).***

Un plan d'échelonnement de paiement peut être considéré au cas par cas.

Le paiement peut se faire directement sur notre site - <https://playpilates.ch/formation-continue/>

Ou nous contacter pour un virement bancaire.

---

## Ce qui nous distingue : le mentorat actif

Chez Play Pilates, on ne devient pas un·e bon·ne enseignant·e en restant assis à écouter.  
Dès le **deuxième week-end**, tu commenceras à enseigner sous supervision.  
Parce que c'est dans **la transmission** et l'expérience concrète que se développe la compétence.

Lors des 12 journées de formation la pratique et la théorie se chevauchent ; notre objectif est de te permettre de commencer immédiatement à enseigner.

Les observations : Le studio PlayPilates est à ta disposition pour venir observer les professeurs certifiés dispenser leurs cours sur tous les appareils.

Pratique personnelle : Des moments importants pour développer ta propre pratique du Pilates, de tester et de mettre en pratique les outils vus ensemble en formation ou en observations.

Cours privés & cours collectifs : pourquoi ces séances ? Car meilleur élève tu es – meilleur professeur tu seras.

Mentorat : des opportunités supplémentaires pour poser des questions et partager avec les autres élèves et tes formateur.trices .

---

## Inscriptions :

 Pour plus d'informations et pour t'inscrire contacter Karine au 079.2528142 ou [info@playpilates.ch](mailto:info@playpilates.ch)