



# **Play Pilates**

## **Formation Complète de Professeur·e de Pilates & Formation par Modules**

*[www.playpilates.ch](http://www.playpilates.ch)*

*Chemin des Saules 4B, 1260 Nyon*



## Une formation complète et immersive

La formation de professeur·e Play Pilates est un **programme intensif par Modules**, 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, Matwork, Tower & Wunda Chair.

Suivant le **choix du Module**, grâce aux journées de formation et aux exercices de pratique, tu apprendras l'exécution des exercices, leurs logiques, leurs intégrations dans le système global, et comment les adapter à différents publics.

C'est un enseignement conçu avec **passion et rigueur**, fruit de plus de 40 années d'expérience combinées sur le terrain pour les 2 enseignantes, Melania et Karine.

---

### À l'issue de la formation complète ou d'un Module, tu seras capable de:

- Structurer et enseigner des **cours collectifs à tous les niveaux**
- Savoir utiliser l'ensemble des fonctionnalités du Reformer, et/ou du Matwork, et/ou de Wunda Chair & Tower & autres.
- 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 des cours cohérents, progressifs et sûrs.

---

### Pourquoi choisir notre formation?

- Parce qu'elle va bien au-delà du simple répertoire ou des consignes : ici, vous apprenez à **comprendre le mouvement — le comment et le pourquoi**.
- Vous **apprenez en pratiquant**, pas seulement en écoutant. Chaque module est conçu pour vous faire bouger, observer et enseigner dès le premier jour.
- Vous développez des **compétences d'enseignement concrètes et immédiatement utilisables** en cours.
- Vous apprenez à **adapter le travail** aux besoins de chacun — grossesse, douleurs, postures, niveaux différents — avec précision et bienveillance.
- Vous saurez **concevoir un cours complet et fluide**, qu'il s'agisse d'une séance individuelle ou d'un cours collectif.
- Et surtout, vous apprendrez à **voir, penser et enseigner comme un vrai professeur**, pas à simplement reproduire des exercices.



## 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 semaines de formation, tu bénéficieras d'un **programme de mentorat post-formation** riche, et tu rejoindras une **communauté de professeur-es bienveillante et engagée**.

Les formatrices ont également une **certification en « Pilates de Réhabilitation »**, ce qui te permettra d'être à l'aise en présence de clients avec « petits soucis physiques » dans les cours collectifs.

---

## À qui s'adresse cette formation ?

- À toute personne passionnée par le mouvement
  - Aux professionnel·les de la santé ou du sport souhaitant intégrer le Pilates classique
  - À toute personne souhaitant faire de l'enseignement du Pilates un métier structuré et durable.
  - A toute personne qui souhaite développer sa pratique personnelle sans enseigner.
- 

## Conditions d'admission :

- Lettre de motivation pour comprendre votre motivation suivie d'un entretien individuel
  - Une pratique régulière de Pilates est un atout
  - Cours à prendre avant le début de la formation: 2 privés + 4 collectifs (déduits du pack horaire).
- 

## Dates des Modules de Formation en 2026 (vendredi, samedi & dimanche) :

### Module 1

- REFORMER 27 + 28 février + 1<sup>er</sup> mars (15 heures)
- REFORMER 13 + 14 + 15 mars (15 heures)

### Module 2

- MATWORK 28 + 29 mars (10 heures)
- MATWORK 18 + 19 avril (10 heures)

### Module 3

- TOWER & CHAIR & Autres 1 + 2 + 3 mai (15 heures)
- TOWER & CHAIR & Autres 22 + 23 mai (10 heures)

## **Volume horaire global pour les 3 Modules de la Formation Pilates :**

La Formation Reformer se compose d'un Total de 80h, comme suit :

- 30h de formation présentielle réparties sur 2 week-ends (3 jours)
- 15h de participation à des cours collectifs
- 8h de séances privées avec un·e formateur·rice
- 10h de pratique personnelle de Pilates (et d'auto-apprentissage : anatomie, etc...)
- 10h d'observation de cours
- 7h de cours donnés à de vrais clients, rémunérés au tarif de Sfr. 28.00.
- 1 examen final écrit + pratique

### **Prix du Module 1 Reformer : CHF 2'100.00**

La Formation Matwork se compose d'un Total de 48h, comme suit:

- 20h de formation présentielle réparties sur 2 week-ends (2 jours)
- 5h de séances privées avec un·e formateur·rice
- 6h de pratique personnelle de Pilates (et d'auto-apprentissage : anatomie, etc...)
- 6h d'observation de cours
- 4h de cours donnés à de vrais clients, rémunérés au tarif de Sfr. 28.00.
- 7h de mentorat en ligne pour cours collectifs
- 1 examen final écrit + pratique

### **Prix du Module 2 Matwork: CHF 1'200.00**

La Formation Tower & Chair se compose d'un Total de 72h, comme suit:

- 25h de formation présentielle réparties sur 2 week-ends (3 jours)
- 12h de participation à des cours collectifs
- 7h de séances privées avec un·e formateur·rice
- 9h de pratique personnelle de Pilates (et d'auto-apprentissage : anatomie, etc...)
- 9h d'observation de cours
- 6h de cours donnés à de vrais clients, rémunérés au tarif de Sfr. 28.00.
- 1 examen final écrit + pratique

### **Tarif du Module 3 Tower & Chair: CHF 1'900.00**

---

#### **Paiement :**

Via notre site : <https://playpilates.ch/formation-continue/>

Par virement bancaire : IBAN CH45 0024 0240 7521 4829 F

Un plan d'échelonnement de paiement peut être considéré au cas par cas, appelez-nous pour le mettre en place :  
[info@playpilates.ch](mailto:info@playpilates.ch) / 079.2528142

---



### 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** que se développe la compétence.

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

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

Pratique personnelle : Des moments importants pour développer votre 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 vos formateurs .

---

### Renseignement & Inscriptions :

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

---

