



Play Pilates

**Formation Complète d'Instructeur de
Pilates – Module MAT & TOWER**

www.playpilates.ch

Chemin des Saules 4B, 1260 Nyon



Sommaire

Une formation complète et immersive

Ce que vous serez capable de faire

Pourquoi choisir notre formation ?

Pourquoi choisir PlayPilates ?

À qui s'adresse cette formation ?

Volume horaire du Module Mat & Tower

Ce qui nous distingue : le mentorat actif

Validation de la formation

Conditions d'admission

Prérequis

Conditions d'annulation

Prix & Paiement

Renseignements & Inscriptions



Une formation complète et immersive

Apprendre le Pilates ne consiste pas seulement à mémoriser des exercices. C'est apprendre à observer, comprendre, adapter et transmettre le mouvement avec confiance.

La formation d'instructeur.trice de PlayPilates a été conçue pour celles et ceux qui souhaitent développer une compréhension profonde de la méthode Pilates, que ce soit dans le cadre d'une reconversion professionnelle, d'une activité déjà liée au mouvement ou simplement pour enrichir leur propre pratique.

À travers un enseignement fondé sur l'expérience terrain, la pratique encadrée et le mentorat, tu découvriras les fondements de la méthode Pilates et la logique qui relie chaque exercice au système imaginé par Joseph Pilates.

Selon le module choisi, tu apprendras à maîtriser le Reformer, le Matwork, le Tower ou la Wunda Chair, à enseigner avec clarté et sécurité, et à adapter le travail aux besoins de différents publics.

Conçue avec rigueur et dispensée avec passion par Melania et Karine, cette formation est le fruit de plus de 40 années d'expérience combinées dans l'enseignement du Pilates. Notre objectif n'est pas seulement de te transmettre un répertoire d'exercices, mais de te donner les outils pour devenir un·e instructeur.trice compétent·e, autonome et capable d'accompagner ses élèves avec intelligence et confiance.

À l'issue de la formation d'un des Modules, tu seras capable de:

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

Depuis plus de 18 ans, nous accompagnons des centaines de clients dans leur pratique du Pilates et formons aujourd'hui une nouvelle génération d'enseignants.

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.

Témoignage

« J'ai suivi ma formation chez PlayPilates et j'en suis ravie. Les formatrices sont passionnées, pédagogues et bienveillantes. J'ai beaucoup appris dans une ambiance agréable et motivante. Merci Karine et Melania pour cette belle expérience et pour la qualité de l'enseignement proposé. »

Nathalie Deveaux – Élève de la Formation Module Reformer

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.



Volume horaire global pour le Module Mat & Tower

La Formation se compose d'un total de 80h:

- 28h de formation présentielle réparties sur 2 week-ends (3 jours)
- 15h de participation à des cours collectifs
- 8h de cours privés avec Melania ou Karine
- 17h de pratique personnelle de Pilates (et d'auto-apprentissage : anatomie, etc...)
- 10h d'observation de cours
- 2h de cours donnés à de vrais clients
- 1 évaluation finale pratique

Ce qui nous distingue : le mentorat actif

Chez Play Pilates, on ne devient pas un·e bon·ne instructeur·trice 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 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 votre 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 sont très importantes ? 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.

Validation de la formation

- L'évaluation pratique finale doit être planifiée et effectuée dans un délai maximal d'un mois après le deuxième week-end de formation.
- La réussite de l'évaluation pratique ne suffit pas à elle seule à l'obtention du certificat. L'ensemble des heures et exigences de la formation doit également avoir été complété.



Conditions d'admission

- Un entretien individuel pour comprendre votre motivation à rejoindre la formation. L'admission n'est définitive qu'après validation de l'entretien et réception du paiement (ou de l'acompte).
- PlayPilates se réserve le droit de refuser une candidature si le profil ou les motivations ne correspondent pas aux objectifs de la formation.

Prérequis

- 5 cours privés et 5 cours collectifs doivent être effectués **avant le début de la formation**. Ceux-ci sont inclus dans le pack de formation.
- Afin de favoriser l'intégration des apprentissages, la grande majorité de ces cours devra être effectuée entre le premier et le deuxième week-end de formation.

Conditions d'annulation

- Un minimum de 5 participants inscrits et ayant réglé leur inscription est requis pour l'ouverture de la formation. Si ce nombre n'est pas atteint, PlayPilates se réserve le droit d'annuler ou de reporter la session. Dans ce cas, les montants versés pour la formation seront intégralement remboursés ou reportés sur une session ultérieure, au choix du participant.
 - PlayPilates se réserve également le droit de modifier les dates, les horaires, le lieu ou l'équipe pédagogique en cas de nécessité. Toute modification sera communiquée aux participants dans les meilleurs délais.
 - En cas d'annulation par le participant, les délais suivants s'appliquent :
 - a. Annulation plus de 30 jours avant le début de la formation, 70 % du montant versé sera remboursé.
 - b. Annulation entre 15 et 30 jours avant le début de la formation, 50 % du montant versé sera remboursé.
 - c. Annulation moins de 15 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne pourra être accordé.
 - d. Le participant peut céder sa place à une autre personne répondant aux conditions d'admission, sous réserve de l'accord de PlayPilates.
-



Prix du Module Mat & Tower : CHF 2'600.00

Paiement

Le règlement de la formation peut être effectué :

- Directement via notre site internet : <https://playpilates.ch/formation-continue/>
- Par virement bancaire : **IBAN** : CH45 0024 0240 7521 4829 F

Un plan de paiement échelonné peut être envisagé au cas par cas. N'hésitez pas à nous contacter afin d'en discuter.

Contact :

info@playpilates.ch

079 252 81 42

L'inscription est considérée comme définitive à réception du paiement ou de l'acompte convenu.

Renseignement & Inscriptions

Pour toute information et pour t'inscrire contacter Karine au 079.2528142 ou info@playpilates.ch

Nous nous réjouissons de t'accompagner dans ton parcours d'apprentissage d'instructeur de Pilates.

Melania & Karine

