Formation d'Instructeur.trice Pilates

Module REFORMER

www.playpilates.ch

Chemin des Saules 4B, 1260 Nyon

Sommaire

1. Une formation complète et immersive
2. Ce que tu seras capable de faire
3. Pourquoi choisir notre formation ?
4. Pourquoi se former chez PlayPilates ?
5. À qui s'adresse cette formation ?
6. Volume horaire du Module Reformer
7. Ce qui nous distingue : le mentorat actif
8. Informations pratiques *(Validation, Admission, Prérequis, Annulation)*
9. Tarif & Paiement
10. 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 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 Karine, cette formation est le fruit de plus de 20 années d'expérience dans l'enseignement du Pilates. Mon objectif n'est pas seulement de te transmettre un répertoire d'exercices, mais de te donner les outils pour devenir un.e instrcucteur.trice compétent.e, autonome et capable d'accompagner ses élèves avec intelligence et confiance.

Ce que tu seras capable de faire

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

- Structurer et enseigner des cours collectifs à tous les niveaux
- Utiliser l'ensemble des fonctionnalités du Reformer et comprendre les ressorts
- Adapter les exercices aux limitations et gênes physiques courantes
- Créer des cours cohérents, progressifs et sûrs
- Comprendre les fondamentaux de l'anatomie appliquée au mouvement
- Intégrer la logique du système du Pilates classique dans ton enseignement

Pourquoi choisir notre formation ?

- Parce qu'elle va bien au-delà du simple répertoire ou des consignes : ici, tu apprends à comprendre le mouvement — le comment et le pourquoi.
- On apprend en pratiquant, pas seulement en écoutant. Ce module est conçu pour te faire bouger, observer et enseigner dès le premier jour.
- Tu développes des compétences d'enseignement concrètes et immédiatement utilisables en cours.
- Tu apprends à adapter le travail aux besoins de chacun.e — grossesse, douleurs, postures, niveaux différents — avec précision et bienveillance.
- Tu sauras concevoir un cours complet et fluide, qu'il s'agisse d'une séance individuelle ou d'un cours collectif.
- Et surtout, tu apprendras à voir, penser et enseigner comme un.e véritable enseignant.e, pas à simplement reproduire des exercices.

Pourquoi se former chez PlayPilates ?

PlayPilates 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'instrcucteur.trice.

Forte de cette expérience, j'ai 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 d' instrcucteur.s trice.s bienveillant.e.s et engagé.e.s.

Je détiens également une certification en « Pilates de Réhabilitation », qui te permettra d'être à l'aise en présence de Participant.e.s avec de petits soucis physiques dans tes futurs cours collectifs.

« J'ai suivi ma formation chez PlayPilates et j'en suis ravie. La formatrice est passionnée, pédagogue et bienveillante. J'ai beaucoup appris dans une ambiance agréable et motivante. Merci Karine pour cette belle expérience et pour la qualité de l'enseignement proposé. »
— Nathalie Deveaux, Participante de la formation Module Reformer

À qui s'adresse cette formation ?

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

Volume horaire du Module Reformer

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

- **30h de formation présentielle réparties sur 2 week-ends (2x3 jours)**
- **15h de participation à des cours collectifs**
- **6h de cours privés avec Karine**
- **17h de pratique personnelle de Pilates (et d'auto-apprentissage : anatomie, etc.)**
- **12h d'observation de cours**
- 1h de cours donnés à de vrais clients (optionnel en fonction du nombre de participants à formation).
- Évaluation finale pratique

Ce qui nous distingue : le mentorat actif

Chez PlayPilates, on ne devient pas un.e bon.ne instructeur.trice en restant assis.e à écouter. Dès le premier week-end, tu commenceras à enseigner en conditions réelles — car c'est ainsi, en expérimentant dès le départ, que se développe la compétence. Lors des journées de formation en présentiel, la pratique et la théorie se chevauchent volontairement : notre objectif est de te permettre de commencer à enseigner immédiatement, et non après des semaines de théorie seule.

C'est pourquoi la formation se répartit entre plusieurs types de pratique, pour ancrer cet apprentissage :

- **Observation** : viens assister aux cours donnés par les professeur.e.s certifié.e.s du studio.
- **Pratique personnelle** : développe ta propre pratique du Pilates, teste et mets en application les outils vus en formation ou en observation.
- **Cours privés & cours collectifs** : plus tu progresses comme participant.e, meilleur.e tu deviendras comme instructeur.trice — ces séances sont donc essentielles.
- **Mentorat** : pose tes questions et échange avec les autres Participant.e.s et ta formatrice.

Dans la mesure du possible, je t'invite à **répartir la majorité de tes heures de pratique (cours privés et collectifs) et observations entre le premier et le deuxième week-end**. Cela permet de cadrer ton apprentissage dans le temps et d'optimiser ta progression grâce à un nombre suffisant de cours suivis en parallèle des journées en présentiel.

Informations pratiques

Validation de la formation

- L'évaluation pratique finale doit être planifiée et effectuée dans un délai 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 ta 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

- **3 cours privés et 6 cours collectifs doivent être effectués avant le début de la formation. Ces heures sont comprises dans le volume horaire total de 80h *(voir « Volume horaire »)* — elles ne s'ajoutent pas au forfait.**

Conditions d'annulation

- Un minimum de 4 participant.e.s inscrit.e.s 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 seront intégralement remboursés ou reportés sur une session ultérieure, au choix du/de la participant.e.

- 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 Participant.e.s dans les meilleurs délais.
- En cas d'annulation par le/la participant.e, les délais suivants s'appliquent :
  a. Plus de 30 jours avant le début de la formation : 70 % du montant versé sera remboursé.
  b. Entre 15 et 30 jours avant le début de la formation : 50 % du montant versé sera remboursé.
  c. Moins de 15 jours avant le début de la formation : aucun remboursement ne pourra être accordé.
  d. Le/la participant.e peut céder sa place à une autre personne répondant aux conditions d'admission, sous réserve de l'accord de PlayPilates.

Tarif & Paiement

Prix du Module Reformer : **CHF 2'900.00**

Le règlement de la formation peut être effectué :

- Directement via notre site internet : 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'hésite pas à me contacter pour en discuter.

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

Renseignements & Inscriptions

Pour toute information ou pour t'inscrire, contacte-moi :
✉ info@playpilates.ch
✆ 079 252 81 42

Je me réjouis de t'accompagner dans ton parcours d'apprentissage d'instructeur.trice de Pilates.

Karine