



**STUDIO PILATES**

*Aix en Provence*

COURS & FORMATION

# FORMATION

## MÉTHODE PILATES D'ORIGINE



---

ÉCOLE ROMANA'S PILATES ET STUDIO PILATES D'AIX-EN-PROVENCE

Dans ce programme de formation, vous y trouverez, outre l'introduction et l'historique :

- Le titre de l'action.
- L'objectif à atteindre, notamment en terme de compétences ou de qualification à acquérir.
- Le public concerné, en terme de compétences requises, ou de poste de travail occupé, pour suivre cette formation.
- Les conditions (prérequis et autres) pour suivre le programme, en terme de niveau ou de connaissances préalables requises).
- Le contenu pédagogique précis détaillé et séquencé, tant en terme de durée que de modalité, et cohérent avec l'objectif proposé.
- La durée et le calendrier en heures, jours, semaines et mois.
- Les moyens pédagogiques avec supports, la méthode (cours magistraux, jeux de rôle, étude de cas, etc...) et l'évaluation.
- Les formateurs et leur identité (expérience, formations ou qualifications en rapport avec le domaine concerné).

La formation originale de la méthode Pilates, école « Romana's Pilates » (Romana Kryzanowska, le master teacher désignée par J.H. Pilates depuis 1967) est l'unique formation proposant la méthode d'origine. La formation pour devenir professeur de la méthode PILATES est une formation de qualité, strictement élaborée à partir des exercices créés et notifiés par Joseph Pilates. Nous insistons sur la qualité de cette instruction, et souhaitons préserver et perdurer cet enseignement précieux transmis directement par le Master Teacher Romana Kryzanowska (1923-2013) qui représente la ligne directe de Joseph Pilates et enseigne la méthode pure et originelle qu'il a créée, et que la fille de Romana, Sari Santo s'engage à continuer. Il existe différentes méthodes de Pilates mais l'école « Romana's Pilates » est la seule école travaillant la méthode comme un système global incluant tous les appareils (Mat, Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Pedi-pole...) et permettant ainsi de profiter d'un éventail de plus de 1000 exercices. Cette formation professionnelle continue compte un minimum de 700 heures réparties sur une année. Elle vous permettra de prodiguer un enseignement de qualité, efficace et adapté à la demande de la société actuelle.





### JOSEPH PILATES

Joseph Hubertus Pilates est né en 1883 à Düsseldorf en Allemagne. Après une enfance où il était frêle et souvent malade, il a étudié et combiné les méthodes d'entraînement physique orientales et occidentales pour développer un programme d'exercices lui permettant de surpasser tous ses problèmes et de développer sa musculature.

Inquiété par le risque de contracter la tuberculose, il s'est, dès son plus jeune âge, entièrement consacré au fitness et à la musculation, si bien que dès l'âge de 14 ans il pose pour des chartes anatomiques.

J. PILATES a étudié l'anatomie en Allemagne, tout en pratiquant la gymnastique, le ski et la plongée, la boxe, le self-défense, et l'escrime. En 1912, il se rendit en Angleterre où il fut successivement instructeur de Police, boxeur et acrobate dans des cirques. Quand la première guerre mondiale éclatât, il fut arrêté et vécut une période d'incarcération à Lancaster au cours de laquelle il permit à bon nombre de ses compatriotes, qui suivirent son entraînement, de survivre aux diverses épidémies. Transféré un peu plus tard à l'Isle of Man, il devint infirmier et permit aux prisonniers immobilisés (blessés ou invalides de guerre) de retrouver de la force et de la vie, notamment en attachant des ressorts sur leurs lits de malade. Il imagina des exercices afin de prévenir les pertes musculaires chez les patients immobilisés et le résultat fut si surprenant que ces personnes étaient en meilleure santé que les valides. En fixant ces ressorts au lit, il développa le principe de résistance et le premier appareil (Reformer) pour la pratique du Pilates venait de naître.

De retour en Allemagne, il continua de fabriquer ses équipements. Refusant de travailler pour l'armée allemande, en 1926, Joseph quitta son pays pour les USA et rencontra sa femme, Clara, pendant son voyage. Arrivés à New York, ils ouvrirent leur premier studio qui connu rapidement un grand succès, notamment auprès des danseurs, des acrobates, et des athlètes et stars de cinéma car son premier client fut George Balanchine.

## 1. LES ORIGINES DE LA MÉTHODE PILATES



Joseph commença à codifier les parties techniques de sa méthode dans un livre appelé "CONTROLOGY", le premier nom qu'il choisit pour sa méthode. Puis il inventa de nouveaux exercices et se consacra également à la conception de nouveaux équipements toujours en se basant sur le même principe : "des mouvements intelligemment dessinés, effectués correctement, avec une grande précision et en équilibre, sont beaucoup plus efficaces que des heures d'entraînement monotone composées d'exercices stéréotypés".

Cette méthode ne s'ouvrit au reste du public (particulièrement aux stars hollywoodiennes) qu'en 1960.

Joseph et Clara continuèrent d'enseigner leur méthode jusqu'à leur mort - Joseph en 1967 et Clara en 1977. Son activité a perduré jusqu'à aujourd'hui grâce à son élève et héritière Romana KRYZANOWSKA, qui a enseigné cette méthode pendant des décennies. C'est justement auprès de Romana ainsi que de Philippe Taupin (Studio Pilates de Paris®) que Sonia Weber a appris la méthode. Elle a travaillé à leurs côtés, les assistant lors de diverses formations.

**La méthode Pilates est un ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale...**

Cet ensemble est conçu pour développer le corps de manière harmonieuse : il allonge et renforce les muscles, galbe le corps, améliore la tonicité, stimule la circulation sanguine et détend... de l'intérieur. Ce programme progressif d'exercices doux et adaptés à tous, développe la force et la souplesse de chaque partie du corps. C'est une série de mouvements contrôlés, effectués avec un équipement spécifique, qui améliore la respiration, la posture et la coordination.

**Les principes de la méthode PILATES sont : le centre, la coordination, le contrôle, la respiration, la précision et la fluidité des mouvements.**

Cette méthode de préparation physique, basée sur les principes élaborés par Joseph Pilates, est une combinaison des méthodes orientale (méthode basée sur le Yoga, le souffle, la souplesse et la relaxation qui augmente la capacité de contrôle sur la masse musculaire) et occidentale (méthode fondée sur le développement de la force et de l'endurance au maximum).

En prenant le meilleur de chacune et en associant leurs qualités, Joseph Pilates a créé **l'entraînement physique idéal.**

**Joseph Hubertus Pilates** a fait, pendant plusieurs années, de très nombreuses recherches, avec l'aide d'un écrivain spécialisé dans les traductions et ouvrages anciens. Ce travail important portait sur l'entraînement des athlètes lors des premières Olympiades dans la Grèce Antique.

Poussé, de part l'origine de son nom qui est grec, et puisant dans ses travaux, il bâtit l'essentiel de son œuvre selon les principes fondamentaux grecs. Il trouva notamment l'origine de la souplesse, telle qu'appliquée aux athlètes, dans la danse classique grecque. Il en est de même de la force harmonieuse et classique auprès des combattants, qui représentait l'hygiène de vie des habitants de l'époque pendant laquelle **la beauté et le bien-être étaient indispensables dans la vie quotidienne.**



En développant encore cette méthode et en prenant conscience que l'exercice physique provoque des mutations chimiques qui ont un effet sur les fonctions cérébrales, nous avons créé un lien entre le corps et l'esprit qui étaient jusqu'à présent deux entités distinctes.

Cet entraînement a pour objectif final de pouvoir permettre à celui qui le pratique régulièrement, de développer une grande force abdominale, d'avoir le contrôle parfait de son corps, une grande souplesse et d'être capable de combiner le pouvoir du corps et de l'esprit.

Une séance est composée de nombreux exercices effectués avec une grande précision et de faibles répétitions, ce qui permet :

- Aux muscles de se renforcer, de s'allonger et de se tonifier sans créer de traumatisme ou de douleurs.
- D'avoir une concentration totale sur son corps et son souffle (favorisant l'exécution parfaite des mouvements).
- De développer sa souplesse et sa coordination.

Les mouvements sont effectués en tenant compte des réelles capacités physiques de la personne et de ses objectifs, sans jamais dépasser le point d'effort qui, une fois atteint, va indiquer le passage aux autres exercices plus avancés donc plus difficiles. Les mouvements sont répétés peu de fois, il n'y a donc pas de monotonie ou d'ennui. On privilégie la qualité et non la quantité en apprenant à sentir les mouvements de son corps.

Cette méthode est plus relaxante et plus reposante car l'esprit est engagé totalement avec le corps. La **méthode PILATES** compte plus de 1000 exercices, tous élaborés pour être les plus efficaces possible. Il comprend quatre niveaux (débutant, intermédiaire, avancé et super avancé) permettant une évolution progressive et adaptée à chacun.

D'abord appropriée par les acrobates, gens de cirque et sportifs et par la suite les danseurs, du fait du premier contact entre J. PILATES, Rudolf VON LABAN et Georges BALANCHINE, cette méthode adaptée à tous, quel que soit son âge ou son niveau d'entraînement physique, se développe aujourd'hui dans de nombreux domaines :

- Préparation physique pour sportifs de haut niveau
- École de cirque et de scène
- Fitness
- École de danse
- Gym rééducative et corrective
- Obstétrique
- Particuliers
- Sédentaires
- Centres de fitness
- Studios Pilates

---

## **ORGANIGRAMME ET TEXTE DE FORMATION 2023 / 2024**

### FORMATION STUDIO PILATES D'AIX-EN-PROVENCE

Cette formation est basée sur les archives de Joseph Pilates, créateur de cette méthode d'entraînement mental et physique, ainsi que de l'esprit.

COORDINATRICE ET DIRECTRICE DE FORMATION : SONIA WEBER



### 3. LE PROGRAMME DE FORMATION



Cette formation est mise en place au :  
**STUDIO PILATES D'AIX-EN-PROVENCE**  
2, rue Thiers  
13100 AIX-EN-PROVENCE  
Tél : 04 42 27 39 13  
Mob: 06 07 73 10 31  
E-mail :  
[sonia@studiopilates-aix-en-provence.fr](mailto:sonia@studiopilates-aix-en-provence.fr)

#### PREALABLE

Sous la responsabilité de **Sonia WEBER**, directrice du Centre de Formation.

L'organisation et le suivi des études sont assurés par l'équipe pédagogique, en application du texte de formation fixé par le STUDIO PILATES D'AIX-EN-PROVENCE, service « Organisation ».

La formation se déroule au centre de formation 2, rue Thiers 13100 Aix-en-Provence.

Un total de 700 heures de formation réparties de la façon suivante :

- MODULE 1 « Connaissances techniques »
- MODULE 2 « Les publics »
- MODULE 3 « Organisation de la pratique »
- MODULE 4 « Pédagogie d'enseignement»
- MODULE 5 « Relation avec le milieu et les pratiquants »
- MODULE 6 « Glossaire, observation active et travaux dirigés »



La structure **Studio Pilates d'Aix-en-Provence** dont le siège social est établi au 2 rue Thiers, 13100 Aix-en-Provence est immatriculée sous le numéro SIRET 48345237100014 et est ci-après désignée « Organisme de formation ».

Référent Pédagogique et Administratif : Sonia Weber (0442273913 / 0607731031)

Référent Handicap : Sonia Weber (0442273913 / 0607731031)

L'Organisme de formation développe, propose et dispense des formations en présentiel intra entreprise pour son compte.

Le présent Règlement Intérieur a vocation à préciser certaines dispositions s'appliquant à tous les inscrits et participants aux différents stages organisés par l'Organisme de formation dans le but de permettre un fonctionnement régulier et optimal des formations proposées.

#### **Article 1 :**

Le présent règlement est établi conformément aux dispositions des articles L.6352-3 et L.6352-4 et R.6352-1 à R.6352-15 du Code du travail. Il s'applique à tous les stagiaires, et ce pour la durée de la formation suivie.

#### **Article 2 :**

Lieu de la formation La formation aura lieu soit dans les locaux de l'Organisme de formation, soit dans des locaux extérieurs. Les dispositions du présent Règlement sont applicables non seulement au sein des locaux de l'Organisme de formation, mais également dans tout local ou espace accessoire à l'Organisme.

#### **Article 3 :**

Hygiène et sécurité Chaque stagiaire doit veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant les consignes générales et particulières de sécurité et d'hygiène en vigueur sur le lieu de formation. Toutefois, conformément à l'article R6352-1 du Code du travail, lorsque la formation se déroule dans une entreprise ou un établissement déjà doté d'un règlement intérieur, les mesures de sécurité et d'hygiène applicables aux stagiaires sont celles de ce dernier règlement.

#### **Article 4 :**

Boissons alcoolisées Il est interdit aux stagiaires de pénétrer ou de séjourner dans l'établissement en état d'ivresse ainsi que d'y introduire des boissons alcoolisées.

#### **Article 5 :**

Interdiction de fumer En application du décret n° 92-478 du 29 mai 1992 fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif, il est interdit de fumer dans les locaux de formation.

**Article 6 :**

Lieu de restauration Il est interdit, sauf autorisation spéciale, donnée par le responsable de l'Organisme de formation, de prendre ses repas ou autre collation dans les salles où se déroulent les stages ainsi que dans les vestiaires.

**Article 7 :**

Accident : Tout accident ou incident survenu à l'occasion ou en cours de formation doit être immédiatement déclaré par le stagiaire accidenté ou les personnes témoins de l'accident, au responsable de l'Organisme. Conformément à l'article R.6342-3 du Code du travail, l'accident survenu au stagiaire pendant qu'il se trouve sur le lieu de formation ou pendant qu'il s'y rend ou en revient, fait l'objet d'une déclaration par le responsable de l'Organisme auprès de la caisse de sécurité sociale.

**Article 8 :**

Tenue et comportement Les stagiaires sont invités à se présenter au lieu de formation en tenue décente et à avoir un comportement correct à l'égard de toute personne présente dans l'Organisme ou les locaux mis à disposition de l'Organisme.

**Article 9 :**

Horaires de stage Les horaires de stage sont fixés par l'Organisme de formation et portés à la connaissance des stagiaires soit par la convocation adressée par courrier (postal ou électronique), soit à l'occasion de la remise aux stagiaires du programme de formation. Les stagiaires sont tenus de respecter ces horaires. L'Organisme de formation se réserve, dans les limites imposées par des dispositions en vigueur, le droit de modifier les horaires de stage en fonction des nécessités de service. Les stagiaires doivent se conformer aux modifications apportées par l'Organisme de formation aux horaires d'organisation du stage. En cas d'absence ou de retard au stage, il est nécessaire d'en avertir le formateur. Par ailleurs, une feuille d'émargement doit être signée par le stagiaire.

**Article 10 :**

Accès au lieu de formation Sauf autorisation express de l'Organisme de formation, les stagiaires ayant accès au lieu de formation pour suivre leur stage ne peuvent y entrer ou y demeurer à d'autres fins ou faciliter l'introduction de tierces personnes à l'Organisme.

**Modalités d'accès aux personnes en situation de Handicap** : Selon le handicap, la formation peut ne pas être adaptée du fait du travail physique requis. Dans la mesure du possible, des adaptations peuvent être trouvées (au cas par cas et selon un entretien préalable).

Les coordonnées des référents handicap PACA sont :

- **Agefiph** : 0800111009
- **CAP Emploi** : 01 44 52 40 60
- **FAGERH / Centre Phocéé** 0491615600 - e-mail: [accueil.phocee@afah.fr](mailto:accueil.phocee@afah.fr) - <https://www.fagerh.fr/> et <https://www.afah.fr/>
- **MDPH : MDPH Marseille** 13000 4 Quai d'Arens CS 80096 13304 Marseille Cedex 2  
<https://handicap.gouv.fr/ouvrir-mes-droits-rendez-vous-avec-votre-mdph>

#### **Article 11 :**

Usage du matériel : Chaque stagiaire a l'obligation de conserver en bon état le matériel qui lui est confié en vue de sa formation. Les stagiaires sont tenus d'utiliser le matériel conformément à son objet. Une attention particulière doit être portée à tout vêtement ou bijou susceptible d'abîmer les revêtements des équipements.

L'utilisation du matériel à d'autres fins, notamment personnelles est interdite, sauf pour le matériel mis à disposition à cet effet. À la fin du stage, le stagiaire est tenu de restituer tout matériel et document en sa possession appartenant à l'Organisme de formation, sauf les documents pédagogiques distribués en cours de formation.

#### **Article 12 :**

Enregistrements : Il est formellement interdit, sauf dérogation express, d'enregistrer ou de filmer les sessions de formation.

#### **Article 13 :**

Documentation pédagogique : La documentation pédagogique remise lors des sessions de formation est protégée au titre des droits d'auteur et ne peut être réutilisée autrement que pour un strict usage personnel. Il est formellement interdit de se procurer une copie électronique (fichier) des documents pédagogiques distribués en cours de formation sauf autorisation express de l'Organisme. Cette autorisation sera matérialisée sur chaque document ou fiche pédagogique concernée.

#### **Article 14 :**

Responsabilité de l'Organisme en cas de vol ou endommagement de biens personnels des stagiaires.

L'Organisme de formation décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration des objets personnels de toute nature déposés par les stagiaires dans les locaux de formation.

**Article 15 :**

Sanctions : Tout manquement du stagiaire à l'une des dispositions du présent Règlement Intérieur pourra faire l'objet d'une sanction.

Constitue une sanction au sens de l'article R6352-3 du Code du travail toute mesure, autre que les observations verbales, prise par le responsable de l'Organisme de formation ou son représentant, à la suite d'un agissement du stagiaire considéré par lui comme fautif, que cette mesure soit de nature à affecter immédiatement ou non la présence de l'intéressé dans le stage ou à mettre en cause la continuité de la formation qu'il reçoit.

Selon la gravité du manquement constaté, la sanction pourra consister soit en un avertissement ; soit en un blâme ; soit en une mesure d'exclusion définitive. Les amendes ou autres sanctions pécuniaires sont interdites.

Le responsable de l'Organisme de formation doit informer de la sanction prise : l'employeur, lorsque le stagiaire est un salarié bénéficiant d'un stage dans le cadre du plan de formation en entreprise; l'employeur et l'Organisme paritaire qui a pris à sa charge les dépenses de la formation, lorsque le stagiaire est un salarié bénéficiant d'un stage dans le cadre d'un congé de formation; L'Organisme qui a assuré le financement de l'action de formation dont a bénéficié le stagiaire.

**Article 16 :**

Procédure disciplinaire Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ne soit informé dans le même temps et par écrit des griefs retenus contre lui.

Lorsque l'organisme de formation envisage une prise de sanction, il convoque le stagiaire par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge en lui indiquant l'objet de la convocation, la date, l'heure et le lieu de l'entretien, sauf si la sanction envisagée n'a pas d'incidence sur la présence du stagiaire pour la suite de la formation. Au cours de l'entretien, le stagiaire a la possibilité de se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou salarié de l'organisme de formation.

La convocation mentionnée à l'article précédent fait état de cette faculté. Lors de l'entretien, le motif de la sanction envisagée est indiqué au stagiaire : celui-ci a alors la possibilité de donner toute explication ou justification des faits qui lui sont reprochés.

Lorsqu'une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat est considérée comme indispensable par l'organisme de formation, aucune sanction définitive relative à l'agissement fautif à l'origine de cette exclusion ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et, éventuellement, qu'il ait été convoqué à un entretien et ait eu la possibilité de s'expliquer devant un Commission de discipline.

La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de 15 jours après l'entretien où, le cas échéant, après avis de la Commission de discipline. Elle fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme lettre recommandée, ou d'une lettre remise contre décharge.

L'organisme de formation informe concomitamment l'employeur, et éventuellement l'organisme paritaire prenant à sa charge les frais de formation, de la sanction prise.

**Article 17 :**

Représentation des stagiaires Lorsqu'un stage a une durée supérieure à 500 heures, il est procédé à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant en scrutin uninominal à deux tours.

Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles, sauf les détenus admis à participer à une action de formation professionnelle.

L'organisme de formation organise le scrutin qui a lieu pendant les heures de formation, au plus tôt 20 heures, au plus tard 40 heures après le début du stage.

En cas d'impossibilité de désigner les représentants des stagiaires, l'organisme de formation dresse un PV de carence qu'il transmet au préfet de région territorialement compétent. Les délégués sont élus pour la durée de la formation. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent, pour quelque cause que ce soit de participer à la formation. Si le délégué titulaire et le délégué suppléant ont cessé leurs fonctions avant la fin de la session de formation, il est procédé à une nouvelle élection dans les conditions prévues aux articles R.6352-9 à R.6352-12.

Les représentants des stagiaires font toute suggestion pour améliorer le déroulement des stages et les conditions de vie des stagiaires dans l'organisme de formation. Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions d'hygiène et de sécurité et à l'application du règlement intérieur.

**Article 18 :**

L'Organisme de Formation s'engage sur les principes éthiques suivants, à savoir : - Le respect de la personne humaine, dans toutes ses dimensions (y compris ses croyances...) - L'honnêteté, la transparence, l'indépendance de jugement et la neutralité (vis-à-vis des tiers : employeurs, organismes de formation etc.), ainsi que la nondiscrimination et le non-jugement permettant d'établir une relation de confiance - Le respect de la confidentialité des informations confiées : les informations ne sont partagées le cas échéant, qu'avec le consentement explicite des personnes en formation

**Article 19 :**

Le présent règlement est porté à la connaissance de chaque stagiaire avant son inscription. Un exemplaire du présent règlement est disponible dans les locaux de l'Organisme de formation.

Ce règlement rentre en vigueur au 21 août 2021





### A - HISTORIQUE DE JOSEPH PILATES

Auteur de la méthode d'entraînement « Pilates » que l'on appelle aussi « Contrologie » soit : l'art et la science du contrôle dans le mouvement.

Rezső Keresztelő Szent János Attila Lábán, dit Rudolf Von Laban (Bratislava 1879- Weybridge, Surrey 1958) Chorégraphe et théoricien de la danse, Autrichien d'origine Hongroise.

Martha Graham (Comté d'Allegheny, Pennsylvanie 1894-New-York 1991) Danseuse et chorégraphe américaine. Considérée comme l'une des plus grandes innovatrices de la danse moderne.

Giorgi Melitonis Dze Balanchivadze, dit George Balanchine (SaintPetersbourg 1904- New-York 1983).

### B - LA METHODE :

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices et de mouvements physiques conçus pour:

- étirer
- renforcer le corps dans son ensemble et plus particulièrement le « Powerhouse »
- stabiliser le corps.

Elle permet d'équilibrer le système musculaire. Elle allie coordination musculaire et mentale.

**Définition :** Le « Powerhouse » : est un ensemble, une région du corps qui comprend la ceinture abdominale et s'étend du pubis aux côtes flottantes. C'est de cette partie du corps que la force va se transmettre aux extrémités telles que les membres inférieurs et supérieurs.

#### a) 1er objectif de la méthode Pilates:

Acquérir, grâce à l'entraînement, la capacité de se mouvoir avec le maximum d'efficacité, de fluidité, d'harmonie dans les gestes du quotidien. Les exercices sont conçus de telle sorte que les risques de blessures sont fortement diminués. Cette méthode, unique, vise un équilibre « Global » et met en œuvre 6 principes fondamentaux qui interviendront dans chacun des exercices pratiqués. Contrôle / Centre / Concentration / Précision / Fluidité / Respiration.

L'application de ces 6 principes fondamentaux à travers la pratique de la méthode Pilates, combinée à un alignement correct et à un auto-grandissement permanent, construisent un corps fort et souple. Par conséquent, la posture, l'équilibre et la force musculaire des muscles profonds mais aussi des muscles périphériques sont tous fortement améliorés. La densité des os et la santé des articulations s'améliorent.

### **b) 2ème objectif de la méthode Pilates :**

Augmenter la capacité pulmonaire et stimuler la circulation sanguine du corps grâce à une respiration profonde.

La méthode de Joseph Pilates vise : Une très grande force abdominale, le contrôle total du corps, une meilleure souplesse, l'intégration de la colonne vertébrale et des membres supérieurs et inférieurs et, surtout, l'alliance de la puissance du corps, du mental et de l'esprit.

La variété des mouvements et le faible nombre de répétitions permettent de renforcer, allonger et tonifier les muscles, sans créer de volume.

Une concentration totale pendant chaque exercice favorise une meilleure qualité de mouvement, coordination et respiration.

## **C – LES STUDIOS ET CENTRES DE FORMATION ROMANA'S PILATES DANS LE MONDE**

Les Studio et centre de formation Romana's Pilates d'origine :

- Les studios et centres de formation Romana's Pilates en Europe :
- Les studios et centres de formation Romana's Pilates en France :
- Les studios Romana's Pilates en France :

## **D - A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?**

- Aux brevets d'état d'éducateur sportif
- Aux détenteurs du CQP ALS AGEE
- Aux kinésithérapeutes
- Aux professeurs de danse
- A toute personne souhaitant changer de métier, sportifs amateurs de préférence
- Aux sportifs de haut niveau
- Aux licenciés « staps »

## **E – LA CERTIFICATION**

Après réussite du IITP « Independent Instructor Training Program », qui correspond à une certification de niveau 5 selon les niveaux de compétences établis par l'école « Romana's Pilates » ; un certificat, attestant que la formation a bien été achevée avec succès, sera remis à chacun des stagiaires certifié.

Ce certificat sera signé, personnellement, par le Master Teacher de l'école Romana's Pilates soit : SARI MEJIA SANTO (la fille de Romana Kryzanowska) Et le Teacher Trainer également directrice de la formation, SONIA WEBER.



### **RECONNAISSANCE DE LA CERTIFICATION ROMANA'S Pilates :**

Ce certificat est reconnu dans le secteur privé du monde entier et notamment dans le secteur privé en France pour la particularité de sa méthode d'entraînement, l'efficacité de sa pratique auprès des pratiquants et l'authenticité de l'enseignement au sein de l'école Romana Pilates, seule héritière du travail de Joseph Pilates.

**ATTENTION :** Le certificat Romana Pilates ne remplacera, en aucun cas, un diplôme d'état français ou un brevet d'état français ou encore un CQP français.

### **F - LES DEBOUCHES :**

Les débouchés se situent dans :

1/ Le secteur privé :

Les Studios Romana Pilates : 51 au total.

La plupart de nos studios Romana Pilates recherchent des instructeurs certifiés.

Puis dans :

- Les clubs de remise en forme
- Les écoles et centres de danse
- Certaines structures médicales de type OCDE
- Les associations de bien être
- Les associations et structures pour le 3ème âge.
- Les comités d'entreprise.
- Les centres de loisirs et clubs de vacances.
- Les entraînements à domicile.
- Les sociétés de coaching.

2/ Le secteur public :

- Les centres chorégraphiques nationaux.
- Les universités.
- Les services des sports.
- Les collectivités locales.

### **G - PRE-REQUIS avant l'entrée en formation**

Aucun niveau d'étude n'est exigé pour entrer en formation.

En revanche, outre le réel désir de devenir professeur certifié de la méthode Romana's Pilates, pour accéder à la formation, les candidats devront accomplir un pré-requis, soit un niveau minimum de pratique de la méthode Pilates.

Ainsi, chaque candidat devra effectuer entre 50 (pour les sportifs de haut niveau) et 65 heures de pratique sous la forme de cours individuels encadrés par un professeur certifié de l'école Romana's Pilates.

La directrice de formation évaluera le nombre exact d'heures de pratique nécessaires au futur stagiaire, en fonction de l'évolution du niveau de ce dernier, pour pouvoir entrer en formation. Le coût des séances du pré-requis n'est en aucun cas inclus dans le montant global de la formation. Il est à la charge du futur stagiaire.

Les documents suivants complétés et signés devront alors être remis au secrétariat examens – formation :

- Le protocole d'inscription.
- Le formulaire d'inscription.
- Le contrat de non-concurrence et confidentialité.
- Le contrat de licence.
- Une photo récente.
- Une attestation de sécurité sociale
- Un certificat médical attestant de l'aptitude du candidat à suivre un entraînement intensif

**ATTENTION : L'enseigne « STUDIO PILATES », ainsi que « CONTROLOGIE » ET « ROMANA'S PILATES », sont des marques déposées** et, par conséquent, soumises à la signature d'un contrat permettant son usage et son utilisation avec le centre de formation à Paris, seul habilité à cet effet.





## 700 HEURES DE FORMATION

### A – OBJECTIF GENERAL DE LA FORMATION :

Le programme de formation « Independent Instructor Training Program » (IITP) est enseigné au sein de l'école de formation Romana's Pilates d'Aix-en-Provence, au 2 rue Thiers 13100 AIX-EN-PROVENCE.

L'objectif de cette formation est de former des professeurs capables d'enseigner la méthode Pilates à des personnes souhaitant entretenir leur condition physique générale par l'intermédiaire de la méthode Pilates.

Cette formation a été mise en place en 2005, à l'initiative de Sonia Weber, directrice du Studio Pilates d'Aix-en-Provence, pour répondre essentiellement aux besoins de formation et de compétence dans le milieu de la remise en forme.

Elle permet donc, à des professionnels de la remise en forme, de compléter leur formation initiale. En effet, le marché de la remise en forme est en forte demande de professeurs de la méthode Pilates tant la discipline est demandée au sein de ses pratiquants.

D'autre part, elle permet aussi, à des professionnels de la danse, de compléter leur activité de danseur, de professeur de danse, de chorégraphe par de l'enseignement de la méthode « Pilates ». En effet, la méthode Pilates est très recherchée, comme complément d'entraînement, par les professionnels de la danse encore en exercice ou bien comme entretien après avoir accompli leur carrière artistique.

Elle leur permet également de se reconverter, en cas de blessure grave, ou de volonté de changer d'activité. Elle permet, aux kinésithérapeutes, de diversifier leur activité initiale en proposant des cours de la méthode Pilates au sein de leur cabinet. En effet, la clientèle des kinésithérapeutes est très en demande tant la méthode Pilates est efficace : travail postural, renforcement du dos etc. Elle permet, à tous les autres professionnels, une simple reconversion ou un complément d'activité.

## LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET EVALUABLES

- Créer et gérer l'entreprise, accueillir et suivre la clientèle.
- Connaître le répertoire des exercices de la méthode Pilates et son système au sol et sur équipement aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé.
- Compétence théorique: connaître et comprendre les principes de la méthode aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé.
- Compétence théorique: connaître et comprendre l'anatomie fonctionnelle.
- Compétences pratiques (évaluables): savoir adapter les exercices débutants, intermédiaires et avancés aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge.
- Compétences pratiques (évaluables): savoir organiser une séance d'une heure et les progressions d'exercices en fonction des besoins des pratiquants que ce soit au niveau débutant, intermédiaire et avancé.
- Pratique personnelle de la méthode aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé.
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant Pilates et pédagogie d'enseignement aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé.
- Respect des règles de sécurité de l'usage des appareils aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé, et de leur entretien.

## **B – CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES MODULE PAR MODULE :**

MODULE 1: 117 heures : CONNAISSANCES TECHNIQUES :

1 -DES APPAREILS D'ENTRAINEMENT DE LA METHODE « PILATES » ET DU PETIT MATERIEL « PILATES »

2 -DES EXERCICES D'ENTRAINEMENT DE LA METHODE « PILATES »

MODULE 2 : 117 heures : ETUDE DU PRATIQUANT.

MODULE 3 : 117 heures ORGANISATION DE LA PRATIQUE.

MODULE 4 : 38 heures PEDAGOGIE D'ENSEIGNEMENT.

MODULE 5 : 6 heures RELATION AVEC LE MILIEU ET LES PRATIQUANTS.

MODULE 6 : 20 heures MEMOIRE GLOSSAIRE OBSERVATION ACTIVE.

MODULE 7 : 141 heures.

## ▪ MAITRISE TECHNIQUE STAGES

120 heures

1 – STAGE 1 – Basic - 2 X 12 heures

2 – STAGE 2 – Basic vers Intermédiaire - 2 X 12 heures

3 – STAGE 3 – Intermédiaire - 2 X 12 heures

4 – STAGE 4 – Intermédiaire vers Avancé - 2 X 12 heures

5 – STAGE 5 – Avancé – Révisions - 2 X 12 heures

EXAMENS 23 heures

BILAN 1 heure

23 HEURES + 1 HEURE de bilan de formation

### Modalités

Les examens ont lieu à la fin de chaque niveau d'apprentissage. Le contrôle terminal porte sur l'ensemble du programme traité dans chaque module de formation. Un emploi du temps particulier sera proposé pour la mise en place du contrôle terminal. ▪

#### • Soit après environ 250 heures « Niveau débutant » :

1 - Une épreuve pédagogique (mise en situation d'enseignement)

2 - Une épreuve orale (entretien : questions / réponses)

La durée de l'examen oral et pédagogique est de 4 heures environ. Cet examen se déroule sous le contrôle de Sonia Weber, Studio Pilates d'Aix-en-Provence. Un retour de correction sera fait à l'oral dans le cadre d'un entretien individuel avec la directrice de formation et Teacher Trainer en ce qui concerne l'épreuve orale et pédagogique.

La durée de la correction est de 30 minutes environ.

**ATTENTION :** Les stagiaires doivent réussir cet examen pour accéder au niveau suivant. En cas d'échec, le stagiaire pourra se représenter à une nouvelle date d'évaluation qui sera fixé avec la directrice de formation et examinatrice, Sonia Weber.

#### • Soit après environ 450 heures « Niveau intermédiaire » :

1 - Une épreuve pédagogique (mise en situation d'enseignement)

2 - Une épreuve orale (entretien : questions / réponses)

3 - Une épreuve écrite (étude de cas d'un niveau intermédiaire) La durée de l'examen oral et pédagogique est de 1h30 environ.

La durée de l'examen écrit est de 5 heures environ.

Cet examen se déroule sous le contrôle de Philippe Taupin, directeur du Studio Pilates de Paris.

- **Soit après minimum 700 heures « Niveau avancé »** : Epreuve finale, épreuve de «Certification »

1 - TROIS ÉPREUVES ÉCRITES (TROIS ÉTUDES DE CAS)

1er écrit : niveau débutant

2ème écrit : niveau intermédiaire

3ème écrit : niveau avancé

2 - UNE ÉPREUVE PÉDAGOGIQUE (MISE EN SITUATION D'ENSEIGNEMENT)

3 - UNE ÉPREUVE ORALE (ENTRETIEN: QUESTIONS / RÉPONSES)

La durée de l'examen oral et pédagogique est de 2 heures environ. La durée de l'examen écrit est de 2 x 5 heures environ. Cet examen se déroule sous le contrôle de Philippe Taupin, directeur du Studio Pilates de Paris.

**Les stagiaires devront avoir suivi l'intégralité des modules et des stages pour pouvoir se présenter à l'examen final de formation.**

Le certificat obtenu au terme de la formation sera un certificat de « niveau 5 ». Il proviendra directement de l'école ROMANA'S PILATES INTERNATIONAL, à Fort Lauderdale, Floride, U.S.A.

Cette classification est propre à l'école Romana's Pilates.

Lieu d'examen Les examens ont lieu dans les centres de certification / formation et sont organisés par les responsables respectifs de ces centres.

STUDIO PILATES D'AIX-EN-PROVENCE, 2 rue Thiers 13100 AIX-EN-PROVENCE

Les stagiaires souhaitant passer leur examen dans un centre autre que leur centre de certification / formation, à l'étranger par exemple, pourraient être soumis à des frais supplémentaires. (A vérifier auprès du centre concerné)

Dans ce cas, la procédure sera la suivante : La demande doit être faite auprès de la directrice de leur centre de certification qui fera le nécessaire pour organiser l'examen auprès des autres centres de certification.

### **C – MODALITES DE CONTRÔLE ET D'APPRECIATION DE L'ASSIDUITE :**

Contrôle des absences La directrice assure le contrôle de l'assiduité des stagiaires pour la période de formation au Studio Pilates d'Aix-en-Provence. Chaque formateur signale les absences sur un fichier prévu à cet effet, situé au secrétariat Examen-formation.

Modalités de contrôle et d'appréciation.

Les stagiaires doivent considérer la formation, comme une situation professionnelle, à part entière, avec des obligations de service à respecter :

- Horaires des cours
- Accomplissement des tâches dans le respect des objectifs de la formation

Le système, mis en place par le centre de formation, appelle chaque stagiaire à une gestion responsable de son temps. Toute absence doit être motivée et justifiée.

### D- L'ORGANISATION DE LA FORMATION

#### PROGRAMME ENSEIGNANT ROMANA'S Pilates NIVEAU DEBUTANT

Les bases de la Méthode se construisent par le biais de la pratique sur les équipements spécifiques construits par Joseph Pilates de façon à mieux comprendre et pratiquer le travail au sol.

Ce travail inaugural nécessite de prendre le temps de mettre en place les placements de bases, les réflexes posturaux qui serviront de socle sur les niveaux suivants. C'est cette compréhension et pratique qui serviront l'objectif d'alignement postural et de renforcement aussi bien durant le cours que la transposition dans le quotidien.

Ce niveau introduira également l'Anatomie, l'Histoire de la Méthode, ses principes et la Pédagogie d'enseignement. Le travail portera sur le sol mais également sur Reformer, Cadillac, High Chair, Wunda Chair, Baby Arm Chair, Barrels, Foot Corrector, Toe Corrector, 2X4, Magic Circle. La compréhension du Système global de la Méthode passe par la pratique, la réalisation de plans de cours, d'études de cas et de mises en situation d'enseignement.

Durée : Une fois atteint les 250 heures

Profils des stagiaires

- Reconversion professionnelle
- Kinésithérapeute, Ostéopathe etc...
- Métiers du sport

Prérequis

- Avoir 18 ans
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode
- Pré-requis de 50 heures de pratique de la méthode
- Lettre de motivation et entretien de sélection et évaluation de la pratique

#### Objectifs pédagogiques et évaluables

- Créer et gérer l'entreprise, Accueillir et suivre la Clientèle (Part 1).
- Connaître le Répertoire de la Méthode Pilates et son système au sol et sur équipement niveau Débutant

- Compétence théorique : connaître et comprendre les principes de la méthode niveau Débutant.
- Compétence théorique : connaître et comprendre l'anatomie fonctionnelle (Part 1)
- Compétences pratiques : savoir adapter les exercices Débutants aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge.
- Compétences pratiques : savoir organiser une séance d'une heure et des progressions dans la pratique en fonction des besoins des pratiquants de niveau Débutant.
- Pratique de la méthode niveau Débutant.
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant Pilates / pédagogie d'enseignement niveau Débutant.
- Respect des règles de sécurité de l'usage des appareils (niveau Débutant) et de leur entretien.

### **Contenu de la formation**

#### Histoire de la Méthode et Pédagogie d'Enseignement

- o Histoire de la Méthode
- o Principe de la Méthode
- o Ethique et Pédagogie d'Enseignement
- o Programmation de cours et Etudes de cas Niveau Débutant

#### Technique et Répertoire de la Méthode Pilates Niveau Débutant

- o Pré-Pilates et Matwork
- o Reformer
- o Cadillac
- o Chairs
- o Barrels
- o Foot Corrector, Toe Corrector, 2X4, Magic Circle

#### Pédagogie Appliquée Niveau Débutant

- o Observation
- o Enseignement
- o Pratique Personnelle

#### Création et Gestion d'Entreprise

- o Création et Gestion d'Entreprise
- o Accueil et Suivi Clientèle



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique :

Sonia Weber – Level 3, Formateur, Directrice de la Formation, Responsable Pédagogique et Administratif, Référent Handicap, Séminaire Basic.

### Contenu de la formation Organisation de la formation :

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans un studio complètement équipé (1 salle de travail)
- Manuel de Formation Niveau Débutant
- Etude de cas concrets
- Réalisation de plans de cours

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Mises en situation évaluée
- Etudes de cas
- Formulaire d'évaluation de la formation.

**En cas de situation de handicap, merci de nous contacter pour voir les adaptations possibles.**



## PROGRAMME ENSEIGNANT ROMANA'S Pilates NIVEAU INTERMEDIAIRE

Le niveau Intermédiaire continue d'approfondir la pratique au sol par le biais du travail (placements, directions... ) sur les équipements spécifiques construits par Joseph Pilates.

Ce niveau vient renforcer et mettre en mouvement au travers d'un répertoire dense. Le Répertoire Basic a permis de mettre en place des patterns sur lesquels il est alors possible de construire.

Le contenu relatif à l'Anatomie sera enrichi. La pédagogie d'enseignement et portera sur le travail au sol mais également sur Reformer, Cadillac, High Chair, Wunda Chair, Baby Arm Chair, Barrels, Pedi Pull et Magic Circle.

La compréhension du Système global de la Méthode passe par la pratique, la réalisation de plans de cours, d'études de cas et de mises en situation d'enseignement.

**Durée :** Une fois atteint les 450 heures

### Profils des stagiaires

- Reconversion professionnelle
- Kinésithérapeute, Ostéopathe...
- Métiers du sport

### Prérequis

- Avoir 18 ans.
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode.
- Pré-requis de 50 heures de pratique de la méthode.
- Lettre de motivation et / ou motivation et entretien de sélection et évaluation de la pratique.
- Avoir réalisé le Niveau Basic Romana's Pilates.



## Objectifs pédagogiques et évaluable

- Créer et gérer l'entreprise, Accueillir et suivre la Clientèle (Part 2)
- Connaître le Répertoire de la Méthode Pilates et son système au sol et sur équipement niveau Intermédiaire
- **Compétence théorique** : connaître et comprendre les principes de la méthode niveau Intermédiaire
- **Compétence théorique** : connaître et comprendre l'anatomie fonctionnelle (Part 2)
- **Compétences pratiques** : savoir adapter les exercices Intermédiaires aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge
- Pratique de la méthode niveau Intermédiaire
- **Professionalisme et éthique** de l'enseignant Pilates / pédagogie d'enseignement niveau Intermédiaire
- **Respect des règles de sécurité** de l'usage des appareils (niveau Intermédiaire) et de leur entretien

## Contenu de la formation

### Pédagogie d'Enseignement Niveau Intermédiaire

- o Ethique et Pédagogie d'Enseignement
- o Programmation de cours et Etudes de cas

### Anatomie pour le Mouvements (Part 2)

- o Anatomie Part 2
- o Pathologies et Etudes de cas en lien

### Technique et Répertoire de la Méthode Pilates Niveau Intermédiaire

- o Matwork
- o Reformer
- o Cadillac
- o Chairs
- o Barrels
- o Pedipull
- o Magic Circle

### Pédagogie Appliquée Niveau Intermédiaire

- o Observation
- o Enseignement
- o Pratique Personnelle

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Sonia Weber : Level 3, Formatrice, Directrice de la Formation, Responsable Pédagogique et Administratif, Référent Handicap, Séminaire Basic

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans un studio complètement équipé (1 salle de travail)
- Manuel de Formation Niveau Intermédiaire
- Etude de cas concrets
- Réalisation de plans de cours

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation évaluée
- Etudes de cas
- Formulaires d'évaluation de la formation



## PROGRAMME ENSEIGNANT ROMANA'S Pilates NIVEAU AVANCE

Le niveau Avancé vient parfaire la compréhension de la Méthode Pilates. A ce stade la pratique et l'enseignement sur équipement viennent défier le travail au sol. Il s'agit de la dernière étape du cheminement progressif de l'étudiant pour devenir un enseignant complètement formé à la méthode Pilates intégrale de Joseph Pilates (Contrologie).

Elle se construit sur la base de travail des modules précédents et couvrent les exercices de niveau avancés au sol, sur Reformer, Cadillac, High Chair, Wunda Chair, Baby Arm Chair, Barrels, Pedi Pull, Wrist Strengtheners, Magic Circle. La compréhension du Système global de la Méthode passe par la pratique, la réalisation de plan de cours, d'études de cas et de mises en situation d'enseignement.

**Durée:** Une fois atteint les 700 heures

### Profils des stagiaires

- Reconversion professionnelle
- Kinésithérapeute, Ostéopathe...
- Métiers du sport

### Prérequis

- Avoir 18 ans
- Ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique de la méthode
- Pré-requis de 50 heures de pratique de la méthode
- Lettre de motivation et / ou recommandation entretien de sélection et évaluation de la pratique
- Avoir réalisé le Niveau Basic et Intermédiaire Romana's Pilates



## Objectifs pédagogiques et évaluable

- Créer et gérer l'entreprise, Accueillir et suivre la Clientèle (Part 3)
- Connaître le Répertoire de la Méthode Pilates et son système au sol et sur équipement niveau Avancé
- **Compétence théorique** : connaître et comprendre les principes de la méthode niveau Avancé
- **Compétence théorique** : connaître et comprendre l'anatomie fonctionnelle (Part 3)
- **Compétences pratiques** : savoir adapter les exercices Avancés aux besoins de chaque public, selon leur morphologie, leurs pathologies et leur âge Objectifs pédagogiques et évaluable
- **Compétences pratiques** : savoir organiser une séance d'une heure et des progressions dans la pratique en fonction des besoins des pratiquants de niveau Avancé
- Pratique de la méthode niveau Avancé
- Professionnalisme et éthique de l'enseignant Pilates / pédagogie d'enseignement niveau Avancé
- Respect des règles de sécurité de l'usage des appareils (niveau Avancé) et de leur entretien

## Contenu de la formation

### Pédagogie d'Enseignement Niveau Avancé

- o Ethique et Pédagogie d'Enseignement
- o Programmation de cours et Etudes de cas

### Anatomie pour le Mouvement (Part 3)

- o Anatomie Part 3
- o Pathologies et Etudes de cas en lien

### Technique et Répertoire de la Méthode Pilates Niveau Avancé

- o Matwork
- o Reformer
- o Cadillac
- o Chairs
- o Barrels
- o Pedipull
- o Magic Circle
- o Wrist Strengthener

### Pédagogie Appliquée Niveau Avancé

- o Observation
- o Enseignement
- o Pratique Personnelle

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Sonia Weber : Level 3, Formateur, Directrice de Formation, Responsable Pédagogique et Administratif, Référent Handicap, Séminaire Basic

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans un studio complètement équipé (1 salle de travail)
- Manuel de Formation Niveau Avancé
- Etude de cas concrets
- Réalisation de plans de cours

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation Contenu de la formation Organisation de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation évaluée /Etudes de cas
- Formulaire d'évaluation de la formation.



## **LISTE DES FORMATEURS INTERVENANT DANS LA FORMATION AU NIVEAU INTERNATIONAL**

### **GRANDS MAITRES FORMATEURS – SENIOR MASTER TEACHERS LEVEL 1**

#### **ROMANA KRYZANOWSKA (1923-2013) : GRAND MAITRE FORMATEUR**

Elle est devenue l'élève de Joseph Pilates sur les conseils de George Balanchine lorsqu'elle était jeune danseuse à « l'American Ballet School » de New York. Depuis, elle a toujours été très proche de Joseph Pilates et dévouée à sa méthode. Peu après la mort de ce dernier, sa veuve, Clara, confie à Romana la mission de poursuivre les bases traditionnelles héritées de sa méthode. Pendant plus de 60 ans, Romana a enseigné la méthode Pilates, animé des conférences et donné des démonstrations dans de nombreuses Universités aux Etats-Unis et a dirigé les séminaires de formation des professeurs aux Etats-Unis, en Europe, en Asie, en Australie et sud Amérique. Romana nous a quittés le 30 août 2013.

#### **GRAND MAITRE FORMATEUR ET FILLE DE ROMANA KRYZANOWSKA: SARI MEJIA SANTO**

Elle est née au Pérou et a immigré aux Etats-Unis où elle a débuté sa carrière de danseuse à « l'American School Ballet ».

Son talent pour la chorégraphie l'a conduite à effectuer des tournées avec « Goldovsky Opera Company » en tant que chorégraphe et soliste. Depuis l'âge de 9 ans, Sari a étudié la méthode Pilates sous l'œil attentif de Joseph Pilates. Elle a commencé sa carrière d'enseignante dans son studio de Manhattan. Pendant des années, Sari continue son travail à True Pilates New York appelé alors « Drago's Gym » à New York, et dirige des séminaires de formation. Elle s'est installée récemment à Fort Lauderdale afin d'enseigner près de sa fille Daria Pace.

### **MAITRE FORMATEUR LEVEL 2**

#### **PHILIPPE TAUPIN : MAITRE FORMATEUR**

Il a débuté, en 1992, le programme de formation de la méthode Pilates, à New York, dans le Centre Pilates appelé « Drago's Gym », auprès de l'héritière de Joseph Pilates, le « Senior Master Teacher », Romana Kryzanowska et Sari Mejia Santo. Puis, il a enseigné au Reebok Fitness Club de New York City, ainsi qu'à Great Neck, Long Island, aux côtés d'un kinésithérapeute / ostéopathe. Il a également assisté Romana Kryzanowska lors de nombreuses formations des futurs professeurs de Pilates de New York. Il a participé, depuis 2001, et ce, chaque année jusqu'à ce jour, aux nombreuses et très prestigieuses Conférences Internationales Romana's Pilates. Il a également présenté de nombreux ateliers, Master class, et ce, depuis plus de 15 ans, en France, en Europe et aux Etats Unis. Il a enfin travaillé avec « The Metropolitan Ballet of New York », « The Martha Graham School » de New York, dans les compagnies de danse et de théâtre, à Stuttgart, à Vienne, ainsi que dans les clubs de Fitness, de loisirs comme le Paris Country Club...au début de son retour à Paris.



Il est, aujourd'hui, le Président du Studio Pilates de Paris et le coordinateur de la formation Romana's Pilates pour la France, école de la méthode Pilates mondialement reconnue pour son authenticité et son sérieux. Philippe TAUPIN est aujourd'hui certifié LEVEL 2 soit, MASTER TEACHER. Il a obtenu sa toute première certification de l'école Romana's Pilates en 1995, à New York. Philippe est diplômé CQP ALS AGEE par le CPNEF du Sport, certifié en thérapie énergétique SUJOK 2ème année.

### **FORMATEURS LEVEL 3**

#### **SONIA WEBER, STUDIO PILATES D'AIX-EN-PROVENCE.**



La passion pour le mouvement commence très tôt chez Sonia qui pratique la Gymnastique Rythmique en compétition depuis enfant.

C'est lors d'un voyage professionnel que Sonia découvre la méthode Pilates®.

Cette méthode globale d'entraînement du corps et de l'esprit est alors une véritable révélation, et c'est comme une évidence qu'elle décide de se lancer dans la formation. L'envie de concilier passion pour le sport et vie professionnelle la conduit naturellement à passer son Brevet d'Etat des Métiers de la Forme.

Ainsi titulaire du BPJEPS AGFF, Sonia a acquis les connaissances anatomiques et physiologiques indispensables à l'enseignement du Pilates. C'est ensuite auprès de Philippe Taupin du Studio Pilates de Paris, importateur de la méthode en France, que Sonia passe une année enrichissante tant humainement que professionnellement.

#### **Sonia obtient sa certification en 2003.**

#### **En 2005, Sonia ouvre le Studio Pilates d'Aix-en-Provence.**

Rapidement le goût du voyage l'attire à New-York, à plusieurs reprises, où elle perfectionne ses connaissances de l'œuvre de Joseph Pilates auprès de Romana Kryzanowska et sa fille Sari Mejia Santo.

Ces dernières choisissent personnellement Sonia pour former les futurs professeurs de Pilates en France aux côtés de Philippe Taupin (c'est l'attribution du niveau 4).

Sonia se voit plus tard décerner le niveau 3 au cours de sa carrière qui l'habilite à enseigner le séminaire débutant et faire passer le premier examen également.

Certifiée de l'école Romana's Pilates de New York, Sonia enseigne le Pilates et forme les futurs professeurs au Studio Pilates d'Aix en Provence. Sonia perpétue et transmet ainsi l'enseignement de la méthode authentique de Pilates créée par Joseph Pilates.

Aujourd'hui Sonia s'épanouit pleinement entre la formation qu'elle dispense aux futurs professeurs et l'accompagnement de ses élèves pratiquant qu'elle suit pour certains depuis déjà 17 ans !

En 2016, Sonia est approchée par la maison d'Édition ALPEN. Elle écrit son premier livre intitulé « Mince et tonique avec la Méthode Pilates® » destiné autant aux stagiaires qu'aux élèves pratiquant la méthode.

#### **FORMATEURS LEVEL 4**

##### **LIONEL OBRINGER : FORMATEUR**

Level 4 certifié école Romana's Pilates par le Studio Pilates de Paris depuis 2011, BE des métiers de la forme.

##### **AURELIE BIDART : FORMATEUR**

Level 4 certifiée Romana's Pilates par le Studio Pilates de Paris depuis 2010, DE de danse et CQP en cours.

#### **LES « LEVELS » CORRESPONDANCES ET DEFINITION**

**ATTENTION :** Ces niveau de certification sont propre à l'école Romana's Pilates ; ces niveaux de certification ne peuvent en aucun cas être assimilés aux niveaux de qualification reconnus par l'éducation nationale ou d'autres services de l'état.

La formation à la méthode Romana's Pilates ne conduit pas à un diplôme ou à un brevet d'état, titre délivré exclusivement par l'état.

La certification « Romana's Pilates » ne pourra en aucun cas remplacer ou avoir la valeur d'un diplôme d'état ou d'un brevet d'état au regard de l'état.

#### **E - COÛT DE LA FORMATION**

Le coût de la formation est de 8650 euros.

Sont couverts par cette somme :

- La participation aux stages de formation hebdomadaires
- Les 7 00 heures d'apprentissage minimum
- L'utilisation des appareils du centre de formation
- 10 cours privés pendant la durée de formation enseignés par la formatrice level 3
- Les frais d'enregistrement à l'école mondiale d'origine l'école Romana Pilates International
- Les manuels et supports fournis par le centre de formation

Certains éléments ne sont pas couverts dans cette somme, notamment :

- Les frais d'examens pour chaque session : examen des 250 heures, examen des 450 heures, examen des 700 heures ainsi que les frais d'examens supplémentaires en cas d'échec.
- Les frais de changement de centre de certification (à vérifier auprès du centre)

Un règlement de 400 euros TTC correspondant à la réservation d'une session de formation sera versé 45 jours avant le commencement de celle-ci. 1/3 du coût de la formation sera réglé le jour même d'entrée en Formation. Les règlements suivants seront versés 2 mois plus tard et 4 mois plus tard.

Cette formation peut être prise en charge au titre de la formation continue, renseignez-vous auprès des organismes concernés.

### **F – DELAI DE REFLEXION :**

Le stagiaire dispose d'un délai de 10 jours à compter de la signature du contrat pour se rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception. (Article L. 6353-5 du code du travail).

### **G – MODALITES DE FINANCEMENT :**

Il ne peut-être demandé au stagiaire une somme supérieure à 30% du montant de l'action de formation prévu au contrat. Le solde est en 2 autres versements pendant le déroulement de l'action de formation. (Article L. 6353-6 du code du travail)

Si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, il peut rompre le contrat. Dans ce cas, seules les prestations effectivement non dispensées sont remboursées à due proportion de leur valeur prévue au contrat.

## H - CODE D'ÉTHIQUE ET DE DÉONTOLOGIE :

Ce code d'éthique et de déontologie se présente comme un ensemble de règles auxquelles devront souscrire les instructeurs qui désirent bénéficier du renom de l'école Romana's Pilates et figurer dans son annuaire et son site internet.

Tout adhérent, lors de son inscription, en aura pris connaissance et s'engagera par écrit à le respecter. Le respect de ces règles repose sur une réflexion éthique et une capacité de discernement dans l'observance des grands principes définis et expliqués ci-dessous. Le code d'éthique et de déontologie des professeurs de Pilates Romana's Pilates est diffusé par le syndicat qui y adhère.

Il lui appartient de définir et d'appliquer les normes souhaitables à l'exercice et à l'enseignement. Il doit disposer, au lieu de son exercice professionnel, d'une installation convenable et propre.

Le professeur respecte le corps de son élève.



Le programme Independent Instructor Training Program (IITP) concerne la formation au Studio Pilates d'Aix-en-Provence et au Studio Pilates de Paris.

A partir du 1er stage, 700 heures sont réparties sur 1 année ou sur 2 ans, incluant pédagogie, sécurité, observation, apprentissage des mouvements, pratique personnelle et en groupe.

15 heures minimum par semaine, obligatoires, réparties sur 2 jours minimum par semaine, et ce, chaque mois dans l'année.

**La formation est possible sur 2 ans. La présence minimum au studio est alors d'une semaine par mois.**

Lors de cette formation continue, vous apprendrez la totalité de la méthode PILATES basée sur la technique pure, sous les conseils des professeurs Formateur.

**Une fois cet apprentissage terminé, vous serez apte à enseigner la méthode PILATES en toute sécurité.**

Vous devrez adjoindre à cette formation un entraînement personnel rigoureux et continu, et un important investissement personnel pour bien assimiler la formation et les différents aspects de l'enseignement.

Il est strictement interdit qu'un stagiaire donne des cours de Pilates en dehors du centre de certification, sauf cas particulier. Tout manquement à cet égard entraînera une expulsion irrévocable du programme de formation sans remboursement.

### **Les Stages**

Des stages de 2 heures sont proposés chaque semaine tout au long de l'année (sauf août et décembre)

- Stages niveau basique
- Stages niveau basique vers intermédiaire
- Stages niveau intermédiaire
- Stages niveau intermédiaire vers avancé
- Stages niveau avancé

Ces stages vous permettront de découvrir chaque appareil, la totalité des exercices et leurs applications. Ils vous permettront également de comprendre l'intérêt de cette méthode tout en vous entraînant et en bénéficiant de ses bienfaits.

Les stages couvrent les aspects techniques et pédagogiques des exercices. Vous apprendrez également l'importance de l'ordre des exercices, comment les introduire, sur quel appareil, comment faire progresser les clients, comment utiliser le système pour répondre aux besoins spécifiques des clients par rapport à leurs faiblesses, blessures et morphologie.

En cas de besoin, des récapitulatifs seront programmés afin de réviser les niveaux et leurs applications spécifiques.

### **L'apprentissage**

L'apprentissage consiste en 700 heures d'observation, assistance et pratique auprès d'un instructeur certifié d'un centre de certification et permet de développer l'aptitude à enseigner la méthode.

L'assiduité dans l'apprentissage garantira la certification dans un délai raisonnable grâce à une solide acquisition des connaissances requises et une bonne maîtrise du système.

### **Un minimum de 50 heures d'apprentissage par mois est préconisé.**

L'apprentissage démarre après le premier stage de formation. Il ne comprend pas les heures du pré requis, de stage ou d'examens. A tout moment, la directrice du centre de certification peut mettre fin à l'apprentissage d'un stagiaire qui ne remplit pas ses obligations de manière convenable.

Les heures d'apprentissage doivent être documentées par les stagiaires et validées par le directeur du centre ou un instructeur mandaté. A défaut, les stagiaires concernés ne seront pas admis aux examens de passage de niveau et de certification.

- **Pratique personnelle** : un entraînement régulier et rigoureux est indispensable pour comprendre et ressentir chaque exercice. Cet entraînement doit se faire sur tous les appareils du système.
- **Pratique en groupe** : il s'agit de s'entraîner à plusieurs, de confronter ses connaissances et de se mettre dans la peau du professeur.
- **Observation** : il s'agit d'observer attentivement le travail des professeurs et de les assister le cas échéant pour mettre en pratique ses propres observations. Le but est d'apprendre à enseigner la méthode de façon progressive, en assimilant parfaitement les différents aspects de chaque exercice.

- **Stages** : dispensés deux heures par semaine toute l'année à heures fixes, ils traitent des sujets comme la pédagogie, la sécurité, le rythme, les nouveaux exercices, la respiration, les seniors, les femmes enceintes, les adolescents, les pathologies (scolioses, sciatiques, ....), les sédentaires, les modifications d'exercices, etc...
- **Mise en situation** : dès la validation de l'examen basique, les stagiaires sont invités à assister les professeurs auprès de certains clients ou à donner quelques exercices.
- **Enseignement** : dès la validation de l'examen intermédiaire, les stagiaires peuvent commencer à donner des cours à certains clients.
- **Cours privés** : 10 cours privés avec un professeur de niveau 3 et 2 permettent d'affiner sa pratique et d'apprendre de nouveaux exercices.

### L'évaluation

Les examens ont lieu à la fin de chaque période d'apprentissage 250, 450, et 700 heures.

L'examen des 250 heures consiste en une épreuve pratique et orale. Ceux des 450 et 700 heures comprennent également une partie écrite. Il est préférable de passer cette partie avant l'épreuve orale et pratique.

Les examens sont notés Admis ou Refusé. Les stagiaires doivent réussir chaque volet d'examen afin d'accéder au niveau suivant. Les examens ont lieu aux centres de certification et sont organisés par leurs soins. Il est formellement interdit aux stagiaires d'observer un examen. La certification est réservée aux stagiaires ayant réussi tous leurs examens.

Les stagiaires souhaitant passer un examen dans un centre autre que leur centre de certification pourraient être soumis à des frais supplémentaires d'examen (à vérifier auprès du centre choisi). La demande doit être faite auprès du directeur du centre de certification qui fera le nécessaire pour organiser l'examen.

En cas d'échec, les stagiaires devront repasser les examens en question et assumer des frais d'examen supplémentaires. Ceci pourrait aussi requérir des heures supplémentaires d'apprentissage et/ou la participation aux séminaires couvrant les domaines de faiblesses du candidat. Des échecs répétitifs pourraient entraîner l'expulsion du programme.

Après réussite de l'IITP, vous recevrez un certificat attestant de votre formation IITP. Les certificats sont signés personnellement par Sari Mejja Santo et Sonia Weber.

## **Statistiques Formation**

### **Performance**

Nombre de stagiaires formés sur la session 2021/2022 : 4

Nombre de certifiés parmi ces stagiaires au 18 juillet 2022 : 3

### **Accomplissement / Taux de satisfaction des stagiaires**

98% au 18 juillet 2022



### **Equipe pédagogique du Studio Pilates d'Aix-en-Provence :**

**Sonia Weber:** Studio Pilates d'Aix-en-Provence.

Level 3, Formatrice, Directrice de formation, responsable pédagogique et administratif, référent handicap, Séminaire Débutant et jury d'examen débutant.

Equipe pédagogique Romana's Pilates au niveau NATIONAL (regroupant les 4 centres de Formation).

**Philippe Taupin :** Studio Pilates de Paris. Intervenant au Studio Pilates d'Aix-en-Provence.  
Level 2X

Formateur, Directeur National Romana's Pilates. Séminaires intermédiaire et avancé. Jury d'examens intermédiaire et avancé.

**Sonia Weber :** Level 3 Formatrice, Directrice de formation, Séminaire Débutant et jury d'examen Débutant.

**Aurélie Bidart :** Be Pilates, Nice (06) Level 4, accompagnement des stagiaires. Lionel Obringer: O Pilates, Brignais (69) Level 4, accompagnement des stagiaires.



Outre le réel désir de devenir instructeur certifié de la méthode Pilates, les candidats devront remplir un certain nombre de conditions pour intégrer cette formation.

Tout d'abord, ils devront avoir acquis un bon niveau de la méthode avant de poser leur candidature et ces candidatures seront soumises à une procédure rigoureuse d'admission.

- Se soumettre à une évaluation sous forme d'un cours et d'un entretien Durée : 1h30 heure  
Cout : 90 €
- Avoir suivi entre 50 et 65 cours privés et collectifs auprès d'un instructeur certifié Romana Pilates.

Le coût des séances du pré-requis n'est en aucun cas inclus dans le montant global de la formation. Il est à la charge du futur stagiaire.

**Pour intégrer la formation, un bon niveau de la méthode Pilates est nécessaire. Il est recommandé de suivre les cours de façon régulière afin de mieux en intégrer les principes.**

- Etre titulaire d'un BE d'éducateur sportif des Métiers de la Forme ou similaire, d'un DE de professeur de Danse, d'une Maîtrise STAPS, d'un diplôme de physiothérapie ou du CQP ALS AGEE.
- Fournir une documentation (mémoire de 5 pages environ) sur Joseph Pilates et sa filiation (historique, principes de la méthode, ses bienfaits etc..)
- Compléter les documents suivants :
  - protocole d'inscription
  - formulaire d'inscription
  - contrat de non-concurrence et de confidentialité - contrat de licence proposé
- Fournir les documents suivants :
  - Une photo récente
  - Un CV et une lettre de motivation
  - Un certificat médical attestant de votre aptitude à suivre un entraînement physique intensif

Les centres de formations opérant de manière indépendante et les procédures d'admission pouvant varier dans certains détails selon le centre, nous vous conseillons de vérifier l'existence d'éventuelles de conditions spécifiques.

# STUDIO PILATES

*Aix en Provence*

COURS & FORMATION

2, rue Thiers

13100 Aix-en-Provence

France

Tél: 04 42 27 39 13


Mob: 06 07 73 10 31

E-mail: [sonia@studiopilates-aix-en-provence.fr](mailto:sonia@studiopilates-aix-en-provence.fr)

<https://studiopilates-aix-en-provence.fr/>

<https://www.romanaspilates.com>

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**