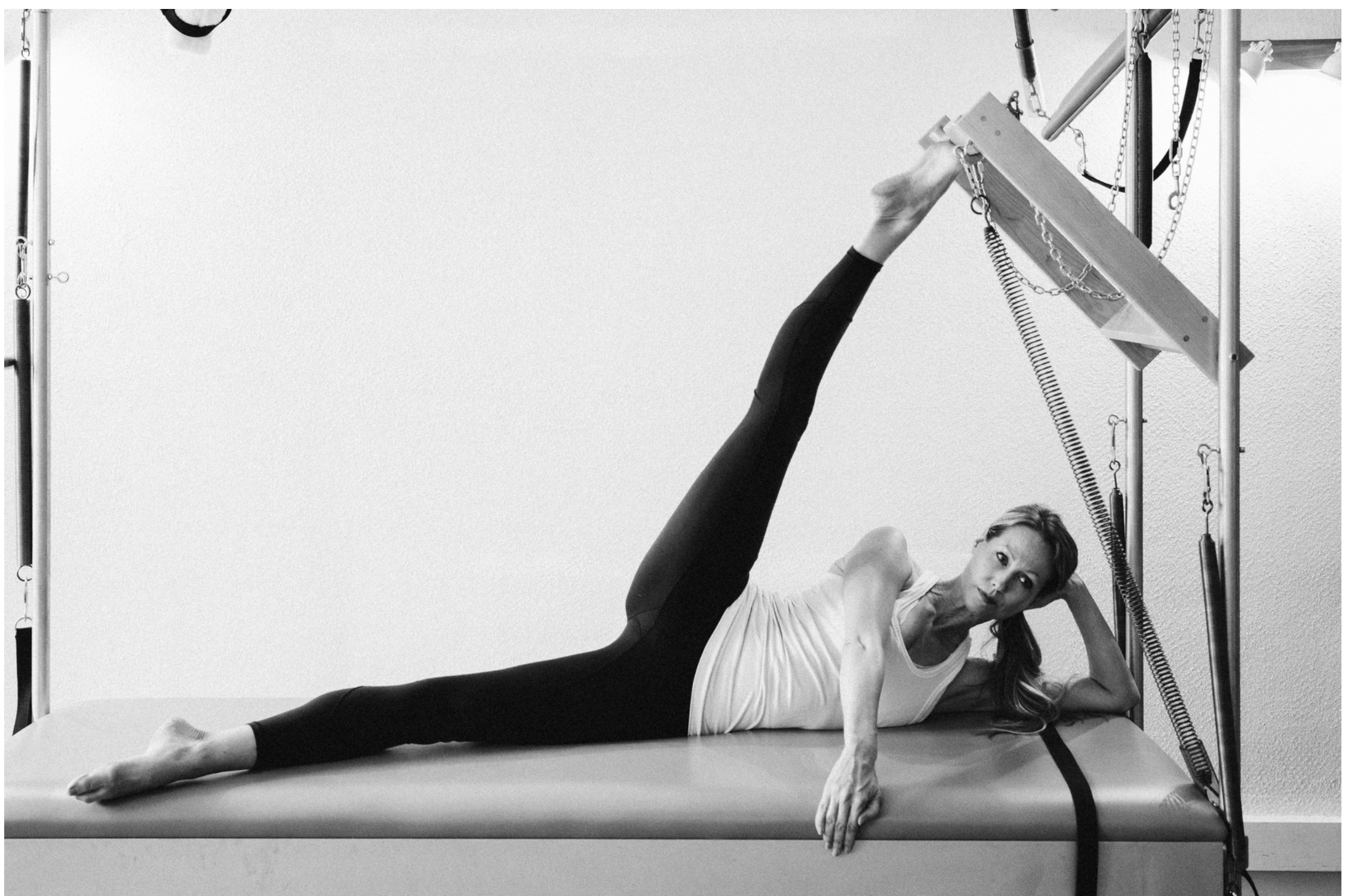
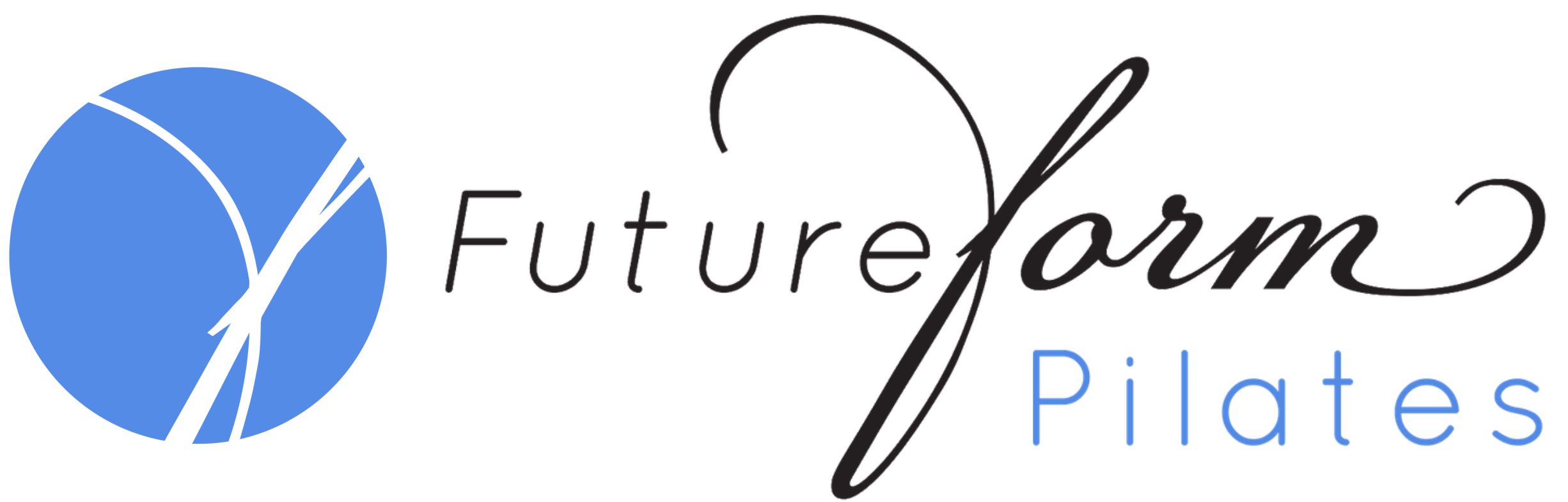




FORMATION DE PROFESSEUR DE PILATES
CLASSIQUE - SYSTÈME DÉBUTANT

Programme de formation

avec
Jenny Backlund-Jenkins

Version : 28/02/2026



OBJECTIFS

L'objectif de cette **formation Système Débutant** est de former les stagiaires à l'enseignement professionnel du Pilates Classique, à travers une formation complète et rigoureuse. Elle permet d'acquérir une maîtrise approfondie du répertoire classique complet, dans le cadre d'une formation exhaustive en Pilates Classique sur l'ensemble du matériel, selon la méthode originale de Joseph Pilates. La formation est dispensée sur les appareils classiques Gratz, fidèles aux spécifications historiques de la méthode.

- Maîtriser les règles d'hygiène et de sécurité associées à l'enseignement des activités du Pilates
- Savoir préparer un cours de Pilates classique, avec les exercices dans le bon ordre.
- Maîtriser l'exécution de tous les exercices classiques de Pilates sur l'ensemble des appareils, en respectant l'ordre, la précision et l'intention de chaque mouvement.
- Maîtriser le vocabulaire et la pédagogie de la méthode Pilates, afin de bien expliquer les exercices au public encadré
- Savoir assurer l'intégrité physique du public encadré, pendant les exercices.
- Savoir adapter la difficulté des exercices, par rapport à la capacité physique du public encadré.
- Maîtriser l'ensemble des appareils de Pilates Classique, tels que le Reformer, High Mat, Cadillac, Wunda Chair, Arm Chair, High Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Mini Barrel,

DATES DE LA SESSION

23 au 27 mars 2026 : sessions de formation de système débutant
Dernière date possible pour compléter vos heures et réussir votre examen : le 23 septembre 2026

DURÉE DE L'ACTION DE FORMATION

65 heures

LIEU DE FORMATION

Future Form Pilates Education, 6 rue Massena, 06000 Nice

PUBLIC VISÉ

La formation est adaptée à divers profils, en tant que formation continue pour des professionnels des milieux sportifs et culturels, ou en tant que reconversion professionnelle.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Avoir passé avec succès l'audition en cas de candidat externe, ou la qualification en cas de candidat interne
- Avoir renvoyé la convention au moins 14 jours avant le début de la formation
- Fournir un certificat médical de moins de 3 mois attestant de l'aptitude à participer à une formation physique

PRÉ REQUIS

Afin d'être admissible à l'inscription à la formation complète de professeur de Pilates mat & appareils, le candidat doit répondre aux critères suivants :

- Être âgé d'au moins 18 ans
- Avoir une connaissance pratique de la langue française et anglaise (pas forcément la maîtrise, mais la capacité de communiquer dans les deux langues).
- Avoir atteint un niveau intermédiaire de Pilates en tant qu'élève. Les candidats devront passer un test d'admission afin de prouver un niveau de pratique de Pilates suffisamment élevé pour commencer la formation.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation complète de professeur de Pilates classique Mat et Appareils – **niveau débutant** – comprend **65** heures de formation, réparties sur une période d'au maximum six mois.

En termes de gestion du temps, le stagiaire devra consacrer en moyenne 3 à 7 heures par semaine, pendant toute la durée prévue de la formation.

DÉMARCHE ET MÉTHODES PROPOSÉES

La démarche de formation proposée s'appuie sur des enseignements théoriques et pratiques. L'outil de communication retenu pour cette formation est l'alternance entre l'oral, l'écrit et la vidéo.

DIFFICULTÉ OU HANDICAP

En cas de difficulté ou handicap, nous étudions avec beaucoup d'attention les aménagements nécessaires, sachant que les pré-requis sont nécessaires pour intégrer la formation.

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Des apports théoriques sur le processus
- Des exemples
- Des démonstrations par la formatrice,
- Appropriation de ces apports par des exercices pratiques de découverte,
- Évaluation à l'issue de la session pour mise en action sur le terrain.



DOCUMENTS ET SUPPORTS POUR LES STAGIAIRES

Il sera remis à chaque stagiaire une attestation de formation, à l'issue de la session. Chaque stagiaire reçoit des fiches comprenant :

- les principales notions théoriques abordées;
- la feuille d'évaluation de fin de session.
- Le formulaire de présence à la fin de la session

Un certificat de réussite sera délivré aux stagiaires ayant complété l'ensemble des heures de formation et réussi l'évaluation finale. La réussite de ces deux conditions est également requise pour les étudiants souhaitant accéder à la formation complète de professeur avancé.

CONTENU PRÉCIS DE LA FORMATION

La formation complète de Pilates Classique de Future Form Pilates Éducation est conçue pour celles et ceux qui souhaitent devenir enseignants certifiés de la méthode Pilates.

La formation est divisée en quatre parties ; Système débutant, Système intermédiaire 1, Système intermédiaire 2 et Système avancé - conformément au système de Pilates classique, élaboré par Joseph Pilates.

La durée totale de la formation est de 600 heures, comprenant de jours de formation, le travail d'observation, la pratique personnelle et la pratique pédagogique.

Voici la répartition détaillée des **65 heures** de formation du Système Débutant :

25 heures en présentiel :

- 18 heures de stages de formation en présentiel, dont 4 stages de 4,5 heures chacun, comprenant :
- 10 à 12 heures d'apprentissage théorique des exercices relatifs au niveau et à l'appareil étudié
- 6 à 8 heures d'apprentissage pratique des exercices
- 5 heures de suivi en séance de formation privée
- 2 heures d'évaluations pratiques et d'examens écrits

40 heures de travail de validation des acquis :

- 20 heures de travail d'observation (cours à distance et en présentiel)
- 20 heures de pratique personnelle, en autonomie ou en cours collectifs (à titre individuel, avec participation financière si nécessaire), à justifier par un carnet d'enregistrements

Toutes ces heures sont enregistrées par des feuilles d'émargement, un cahier de suivi d'enregistrements. Dernière date possible pour compléter vos heures : le 23 septembre 2026



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Plusieurs évaluations seront à réaliser au cours de la formation afin d'attester votre niveau:

- Evaluation à l'entrée via audition
- Évaluation des connaissances acquises lors de la formation par contrôle de la mise en pratique par le formateur
- Evaluation pratique et écrite pour obtenir l'attestation de professeur de Pilates Classique
- Une dernière évaluation permet d'évaluer les modalités pédagogiques et le contenu de la formation, de mesurer le degré de satisfaction à chaud du stagiaire pour adapter les formations suivantes aux besoins spécifiques des participants.

ENCADREMENT PÉDAGOGIQUE

Le programme FFPE est conçu et enseigné par Jenny Backlund-Jenkins.

Diplômée de l'Académie de danse classique de Göteborg, en Suède, Jenny a poursuivi une grande carrière de danseuse professionnelle pendant quinze ans. Sa passion pour le travail et la compréhension du corps l'a ensuite amenée à devenir professeur de Pilates en 2010.

Depuis qu'elle a obtenu son diplôme du Studio A-Lyne, à Paris, avec une certification complète de professeur de Pilates de Balanced Body, Jenny a construit une connaissance très profonde et large de la méthode Pilates ; le résultat d'avoir accumulé des milliers d'heures d'enseignement, ainsi que de poursuivre inlassablement ses études dans le monde Pilates, incluant son accomplissement d'une formation de conversion du Syllabus classique, avec le renommé Mejo Wiggin, de l'école New Yorkaise, Romana.

COÛT ET INSCRIPTION

Pour s'inscrire à la formation et garantir votre place, il y a des frais d'inscription de **300€ TTC** qui seront déduits du coût total.

Le coût total de la formation, **incluant 5 séances de cours privés**, est de **3.400€ TTC**. Le paiement doit être effectué au moins deux semaines avant le début de la formation, et peut être effectué par virement bancaire, sur le compte de Future Form (ci-dessous).

La formation est fixée au 23-27 mars 2026 Le stagiaire est prié de s'inscrire à la formation avant le début de la formation via la remise d'une convention signée accompagnée du paiement. Une convocation sera adressée au stagiaire par mail avant le début de la formation.



CONTACT ET INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Jenny Backlund-Jenkins

Directrice

Future Form Pilates Education

6 rue Massena, 06000 Nice

✉ jenny@futureform.fr

☎ 04.89.97.25.43

RIB

Relevé d'Identité Bancaire

TITULAIRE DU COMPTE : **SARL FUTURE FORM**

Bank : **SOCIETE GENERALE**

Bank address : **SG NICE (03452), 8 AV JEAN MEDECIN, 06007 NICE, FRANCE**

IBAN : **FR76 3000 3015 0000 0270 0150 638**

BIC-ADRESSE SWIFT : **SOGEFRPP**