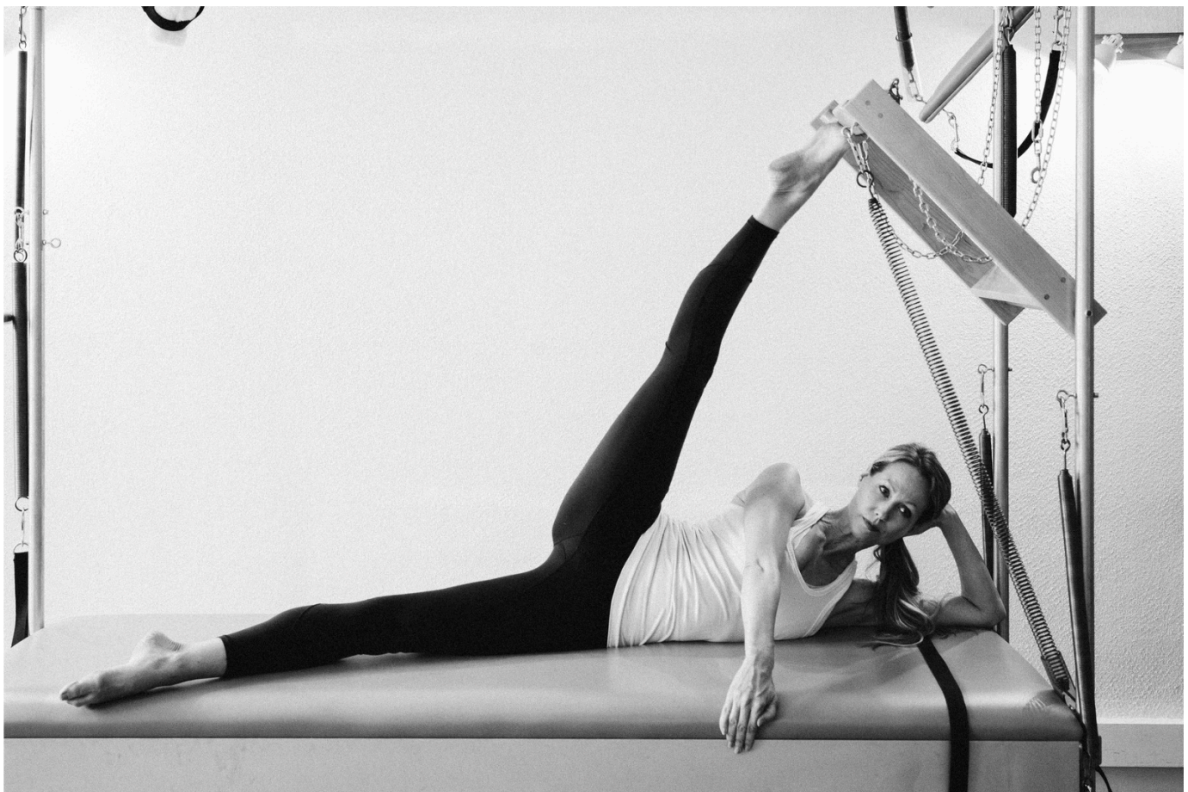




Futureform
Pilates



FORMATION DE PROFESSEUR DE PILATES
CLASSIQUE - SYSTEME DÉBUTANT

Programme de formation

avec Jenny Backlund-Jenkins

Version : 12/04/2026

Objectifs

L'objectif de cette formation Système Débutant certifiée Qualiopi est de former les stagiaires à l'enseignement professionnel de la méthode 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

6 juillet 2026 : sessions de formation de système débutant

Dernière date possible pour compléter vos heures et réussir votre examen : le 6 octobre 2026

Durée de l'action de formation

100 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.

Future Form Pilates Education

Organisme de formation n°93060858006 | SIRET 794 218 008 00017

6 rue Massena | 06000 Nice | France | Tel: +33 (0)4 89 97 25 43 | info@futureform.fr

Copyright © 2026 SARL Future Form

Version document 28/02/2026

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 complété son dossier 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 classique, 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 bon niveau 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 consiste en 18 heures de séances de formation en présentiel, et 15 heures de cours de pratique (privé et collectif).

Afin de valider les acquis de la formation, l'apprenti(e) peut compléter 67 heures de pratique enregistré et d'évaluation

En termes de gestion du temps, le stagiaire a 3 mois à partir de la date de début de la formation, afin de réaliser les heures de pratique et de passer les évaluations, ce qui représente une charge de travail d'environ 15 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.

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.

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.

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;
- Le sondage d'évaluation de fin de session.
- Un attestation de réalisation d'action de formation

La réussite de la phase d'évaluation du système débutant est nécessaire afin de progresser au niveau intermédiaire I.

Contenu de la formation

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

La formation est divisée en quatre parties; conformément au système de Pilates classique, élaboré par Joseph Pilates ;

→ Système débutant

La répartition des heures est la suivante :

- 18 heures de formation en présentiel, réparties en 4 niveaux de 18 heures de stages de formation (soit 4 stages de 4,5 heures par niveau), comprenant : 13 heures d'enseignement des exercices (théorie et démonstration) 5 heures de pratique encadrée, en lien avec le niveau et les appareils étudiés
- 15 heures de pratique en cours :
 - ◆ 5 heures de suivi en séances de formation privées avec la formatrice
 - ◆ 10 heures de suivi en séances de cours collectives à Future Form
- 67 heures de travail de pratique et de validation des acquis :
 - ◆ 30 heures de travail d'observation (de cours à distance et en présentiel)
 - ◆ 35 heures de pratique personnelle en temps libre, à justifier avec un carnet de suivi des heures de pratique
- 2 heures d'évaluations pratiques et d'examens écrits et pratique d'enseignement supervisée

Toutes ces heures sont enregistrées par des feuilles d'émargement, un cahier de suivi d'enregistrements. Dernière date possible pour compléter vos heures : le 6 octobre 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

Le coût total de la formation, avec les cours inclus, est de 3 480€ TTC. Ce tarif comprend :

- 18 heures de séances de formation en présentiel
- 5 heures de suivi en séances de formation privées avec la formatrice
- 10 heures de suivi en séances de cours collectives à Future Form
- Le suivi et le mentorat de l'équipe pédagogique FFPE, pendant 3 mois, à partir de la date de début de la formation.
- Accès à tout autre support pédagogique mis à disposition par FFPE, pendant 3 mois, à partir de la date de début de la formation.

Future Form Pilates Education

Organisme de formation n°93060858006 | SIRET 794 218 008 00017
6 rue Massena | 06000 Nice | France | Tel: +33 (0)4 89 97 25 43 | info@futureform.fr

Copyright © 2026 SARL Future Form

Version document 28/02/2026

- Accès surveillé au centre de formation FFPE pendant 3 mois, à partir de la date de début de la formation, afin d'effectuer le travail de pratique et de validation des acquis.
- Les étapes d'évaluation, à condition d'avoir réalisé la totalité des heures heures de travail de pratique et de validation des acquis

Le règlement sera dû à la date de départ de la formation, et peut être effectué par virement bancaire, sur le compte de Future Form (ci-dessous).

La formation est fixée au 6 juillet 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.

| 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 |

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

Future Form Pilates Education

Organisme de formation n°93060858006 | SIRET 794 218 008 00017

6 rue Massena | 06000 Nice | France | Tel: +33 (0)4 89 97 25 43 | info@futureform.fr

Copyright © 2026 SARL Future Form

Version document 28/02/2026