Future form Pilates



FORMATION DE PROFESSEUR DE PILATES CLASSIQUE - SYSTÈME DÉBUTANT

Programme de formation

avec Jenny Backlund-Jenkins

Version : 27/08/2026

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,

Informations Pratiques

Mars 2027 : session de formation de système débutant 200 heures - 19 semaines de formation (dont 2 en repos à Noël)
Dernière date possible pour compléter vos heures et réussir votre examen : fin juin 2027
Future Form Pilates Education, 6 rue Massena, 06000 Nice

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.

Copyright © 2026 SARL Future Form

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.

Copyright © 2026 SARL Future Form

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, àl'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.

Copyright © 2026 SARL Future Form



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 stages de 4,5 heures, comprenant :
14 heures d'enseignement des exercices : théorie, explications et démonstrations
4 heures de pratique encadrée, en lien avec le niveau et les appareils étudiés

➔ 182 heures de travail de pratique et de validation des acquis à justifier avec un carnet

◆ 50 heures de travail d'observation comprenant de cours à distance et en présentiel
◆ 50 heures de pratique d'enseignement
◆ 70 heures de pratique personnelle en temps libre, à justifier avec un carnet de suivi des heure de pratique, 10 heures cours collectifs et 10 heures de suivi en séances de cours privées avec la formatrice
◆ 10 heures de sessions Q&A et de révision avec la formatrice

➔ 2 heures d'évaluations pratiques et d'examens écrits et pratique d'enseignement supervisée

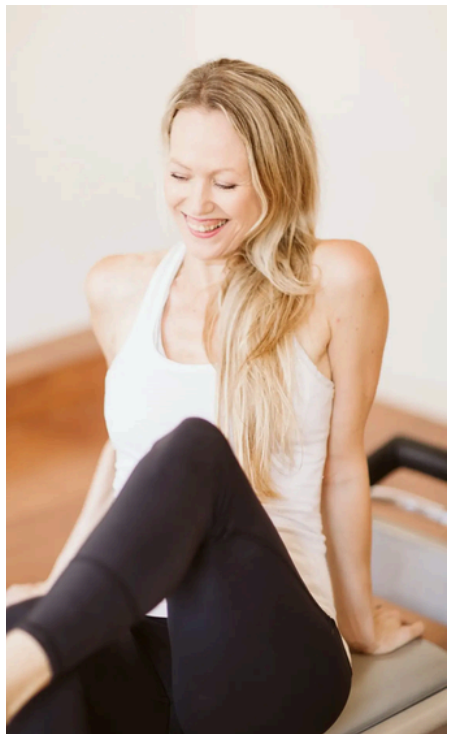
Toutes ces heures sont enregistrées par des feuilles d'émargement, un cahier de suivi d'enregistrements. Dernière date possible pour compléter vos heures : le 14 décembre 2026

Organisme de formationn°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 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.

Copyright © 2026 SARL Future Form

Coût et inscription

Le coût total de la formation, avec les cours inclus, est de 3 980€ TTC. Ce tarif comprend :

➔ 18 heures de séances de formation en présentiel
➔ 10 heures de suivi en séances de formation privées avec la formatrice et 10 heures de cours collectifs, 10 heures de sessions Q&A et de révision avec la formatrice
➔ Le suivi et le mentorat de l'équipe pédagogique FFPE, pendant toute la durée de la formation.
➔ Accès à tout autre support pédagogique mis à disposition par FFPE, pendant toute la durée de la formation.
➔ Accès surveillé au centre de formation FFPE pendant toute la durée 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 prévue en novembre 2026. Les participants sont tenus de s'inscrire au moins trois semaines avant le début de la formation, en retournant la convention de formation signée et en procédant au règlement.

Une confirmation ainsi qu'une convocation seront envoyées par email avant le début de la formation.

Relevé d'**I**dentité **B**ancaire

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**

Copyright © 2026 SARL Future Form

Pour aller plus loin...

Après votre formation de professeur de Pilates classique – Système Débutant de 200 heures, approfondissez votre pratique en ajoutant 500 heures de formation supplémentaires et obtenez la Certification de Professeur Master en Pilates Classique.
Un parcours de 700 heures au total pour aller plus loin dans votre maîtrise, votre pratique et votre enseignement du Pilates classique.

4 niveaux progressifs

Fondamental · Intermédiaire 1 · Intermédiaire 2 · Avancé

Un parcours conçu pour accompagner votre progression, de l'apprentissage des fondamentaux jusqu'à la maîtrise avancée du Pilates classique et de son enseignement.

Une formation pratique et complète

Séminaires · pratique personnelle · observation · enseignement · mentorat

Une approche équilibrée qui associe apprentissage, pratique et transmission pour développer à la fois votre maîtrise technique et vos compétences pédagogiques.

22 semaines de formation

De l'immersion à la certification

Un parcours structuré en plusieurs étapes pour vous permettre d'assimiler progressivement le système, de mettre vos connaissances en pratique et de vous préparer à l'examen final.

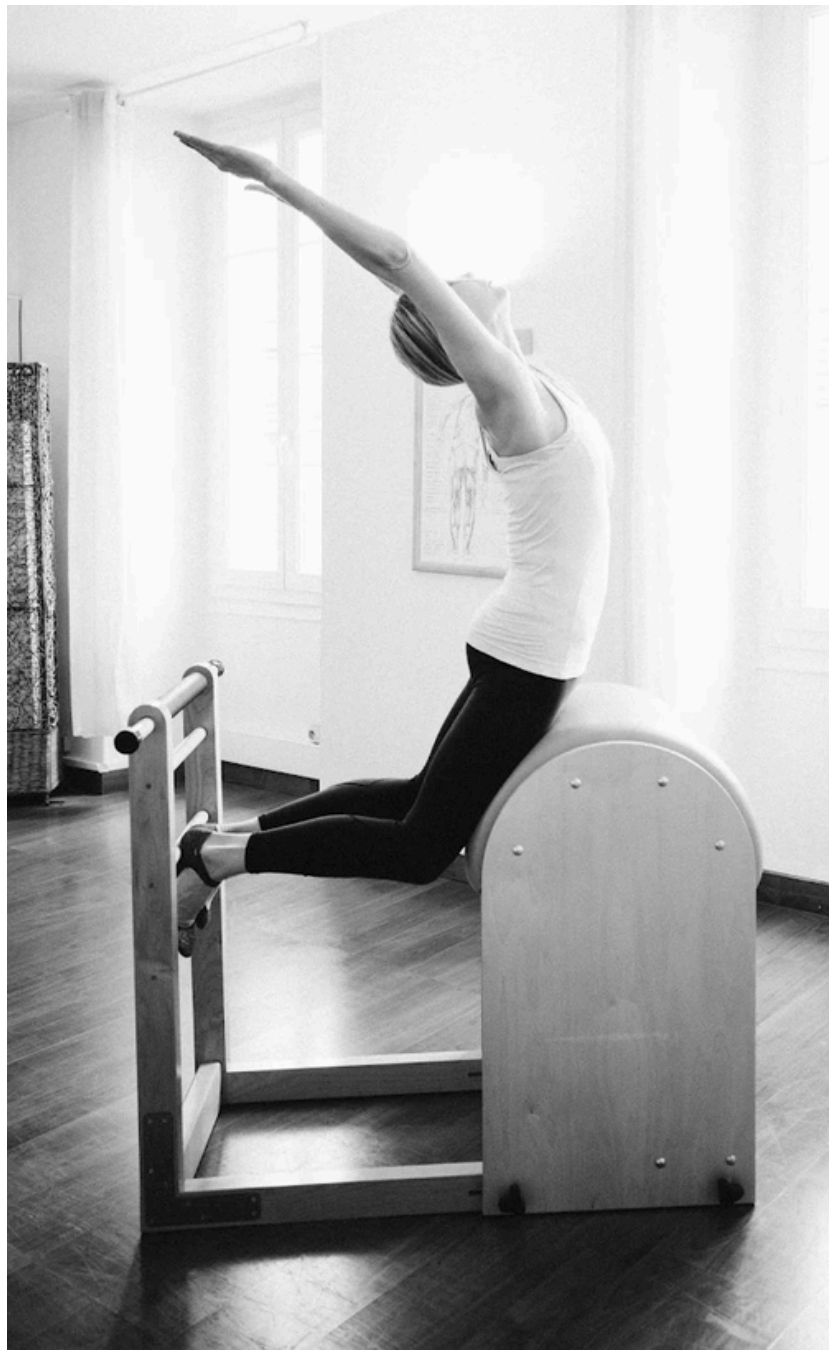
Une certification en 3 étapes

Épreuve écrite · évaluation physique · évaluation pédagogique

Une évaluation complète de vos connaissances, de votre pratique personnelle et de votre capacité à enseigner le Pilates classique avec précision, sécurité et fluidité.

Copyright © 2026 SARL Future Form

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

www.futureform.fr

Copyright © 2026 SARL Future Form