Future Form Pilates



FORMATION DE PROFESSEUR DE PILATES CLASSIQUE - SYSTÈME DÉBUTANT

Programme de formation

avec Jenny Backlund-Jenkins

Version : 17/11/2026

Objectifs

L'objectif de cette formation Système Débutant de Future Form Pilates Education certifié 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

Date	Horaires	Durée
Vendredi 19 mars 2027	11h00 - 13h00 et 14h00 - 16h30	4h30
Samedi 20 mars 2027	11h00 - 13h00 et 14h00 - 16h30	4h30
Dimanche 21 mars 2027	11h00 - 13h00 et 14h00 - 16h30	4h30
Lundi 22 mars 2027	14h00 - 16h30	2h30
Mardi 23 mars 2027	14h30 - 16h30	2h00
Total		**18h00**

Durée de l'action de formation

130 heures, à réaliser et valider (examen compris) avant fin juin 2027.

Copyright © 2026 SARL Future Form

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 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

Prérequis

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.

Copyright © 2026 SARL Future Form

Déroulement de la formation

La formation complète de professeur de Pilates classique consiste en 18 heures de séances de formation en présentiel, et 20 heures de cours de pratique (privé et collectif).

Afin de valider les acquis de la formation, le stagiaire doit compléter 92 heures de pratique enregistrée et d'évaluation.

En termes de gestion du temps, le stagiaire dispose de la date de début de la formation jusqu'à fin juin 2027 pour réaliser les heures de pratique et passer les évaluations, ce qui représente une charge de travail d'environ 8 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.

Copyright © 2026 SARL Future Form

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.
➔ Une 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 : 130 heures
La répartition des heures est la suivante :
➔ 18 heures de formation en présentiel, réparties en 5 séminaires (voir le calendrier page 2), 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

➔ 20 heures de cours avec la formatrice : 10 cours collectifs et 10 séances de cours privées
➔ 90 heures de travail de pratique et de validation des acquis, à justifier avec un carnet de suivi :
- ◆ 25 heures d'observation de cours, à distance et en présentiel
- ◆ 25 heures de pratique d'enseignement
- ◆ 30 heures de pratique personnelle en autonomie, au studio
- ◆ 10 heures de sessions Q&A et de révision avec la formatrice

➔ 2 heures d'évaluations pratiques, d'examens écrits et de 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 : Fin Juin 2027.

Copyright © 2026 SARL Future Form

Répertoire d'exercices du système débutant

Le système débutant couvre les exercices suivants, enseignés dans l'ordre du système classique de Joseph Pilates.

Mat
The Hundred, Roll-Up, Single Leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Spine Stretch Forward

Reformer
Footwork Series, Hundred, Feet in Straps, Stomach Massage, Short Box Series (Round Back, Flat Back, Side to Side, Tree), Elephant, Knee Stretch, Running, Pelvic Lift

Cadillac
Leg Springs, Arm Springs, Roll Back, Standing Chest Expansion, Standing Roll Back Bar Series

Ladder Barrel
Ballet Stretch, Short Box, Side Sit-Ups Standing, Side Stretch Standing

Spine Corrector & Mini Barrel
Breathing & Arm Series, Hip Series, Ab Series

High Chair
Pumping, Going Up Front, Pump One Leg

Wunda Chair
Footwork, Press Down, Spine Stretch Forward, Ankle Exercise

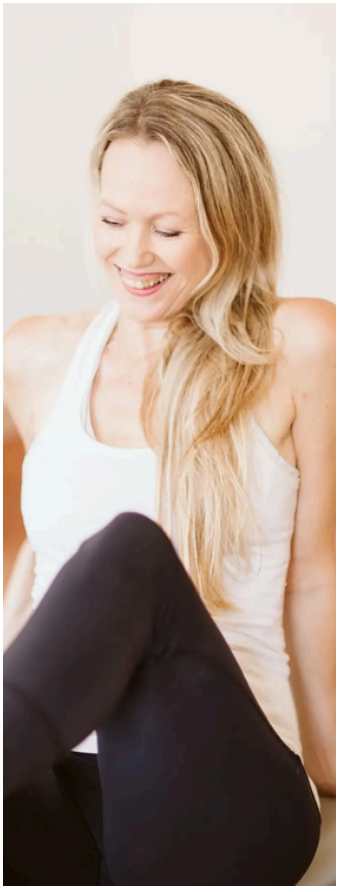
Arm Chair
Arm Series, Chest Expansion

Copyright © 2026 SARL Future Form

Modalités d'évaluation

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

- ➔ Évaluation à l'entrée via audition
- ➔ Évaluation des connaissances acquises lors de la formation par contrôle de la mise en pratique par le formateur
- ➔ Évaluation 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 la renommée Mejo Wiggin, de Romana's Pilates (New York).

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 :

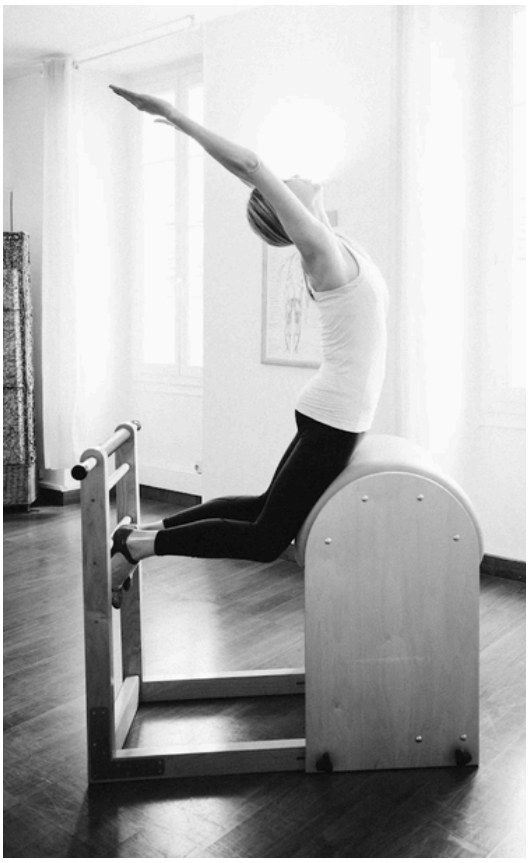
- ➔ 18 heures de séances de formation en présentiel
- ➔ 10 heures de suivi en séances de formation privées avec la formatrice et 10 séances de cours collectifs, 10 heures de session Q&A et de révision avec la formatrice
- ➔ Le suivi et le mentorat de l'équipe pédagogique FFPE, pendant toute la durée 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 de travail de pratique et de validation des acquis.

La formation est prévue en mars 2027. Les participants sont tenus de s'inscrire au moins deux semaines avant le début de la formation, en retournant la convention de formation signée et en procédant au règlement par virement bancaire.

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

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