

FORMATION PROFESSIONNELLE

Devenez **Professeur** de Pilates

Méthode originelle **ROMANA'S PILATES®**
Certification Internationale · Niveau V · 700 heures

Aurélie Bidart

BE PILATES — NICE

91%

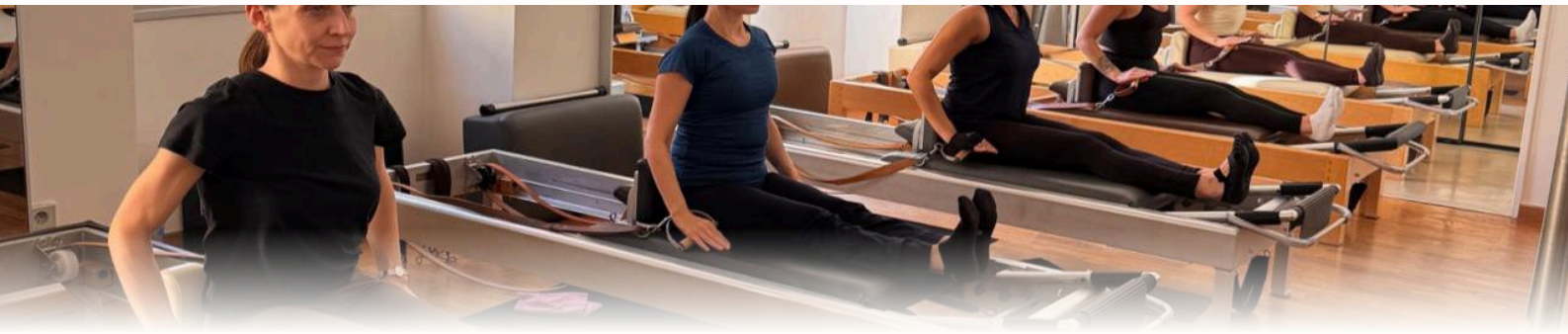
TAUX DE RÉUSSITE

18

PROFESSEURS
CERTIFIÉS

700h

DE FORMATION



— UNE FORMATION UNIQUE

Le seul centre de certification des **Alpes-Maritimes**

Le studio **BE PILATES** de Nice est également Centre de Certification. C'est le seul studio des Alpes-Maritimes habilité à vous former pour devenir professeur de la méthode Pilates originelle « **ROMANA'S PILATES®** » — certification de niveau V de l'École ROMANA'S PILATES®.

— LA FORMATION INCLUT

- Des stages théoriques
- Des études de cas — pathologies fréquentes et leur intégration dans un cours
- De la pratique personnelle
- De l'enseignement sous tutelle

— NOTRE EXIGENCE

- Strictement élaborée selon la méthode Pilates d'origine
- À partir des exercices créés par **Joseph Pilates** (1883-1967)
- Dans le respect de l'enseignement de **Romana Kryzanowska** (1923-2013)
- Un système global : Mat, Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Pedi-pole...

Cette formation continue, très complète, compte un minimum de **700 heures** et permet de profiter d'un éventail de plus de **1 000 exercices**. Reconnue internationalement, elle vous permettra à son terme de prodiguer un enseignement de qualité, efficace et adapté à la demande de la société actuelle.

— INFORMATIONS GÉNÉRALES

L'essentiel de la formation

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

- Toute personne souhaitant se reconverter (profil sportif de préférence)
- Titulaires d'un brevet d'état d'éducateur sportif
- Détenteurs du CQP IF, ALS AGEE
- Kinésithérapeutes
- Danseurs et professeurs de danse
- Sportifs de haut niveau · Licenciés STAPS

LIEUX DE FORMATION

Studio BE PILATES de Nice — sous la responsabilité d'Aurélie Bidart, directrice et professeur de la méthode.

Séminaires et examens des niveaux intermédiaire et avancé dispensés à Nice ou à Paris :

Studio Pilates de Paris — 39 rue du Temple, 75004 Paris, sous la responsabilité de Philippe Taupin, Master Teacher Trainer.

— DURÉE DE FORMATION

À partir du 1^{er} séminaire, **700 heures** sont réparties sur une année environ, incluant pédagogie, sécurité, observation, apprentissage des mouvements, pratique personnelle et en groupe. La profondeur du travail requis implique une présence de **15 à 20 heures par semaine**, réparties sur 3 jours minimum ou une semaine complète par mois selon la situation géographique du stagiaire.

— CALENDRIER DE FORMATION

La formation est proposée deux fois par an : **Session de printemps** (mars, dates communiquées en décembre) et **Session d'automne** (septembre, dates communiquées en février). Les inscriptions sont ouvertes en continu — nous vous recommandons de vous manifester au moins 6 mois avant le début de la session souhaitée.



— NOS RÉSULTATS

Une formation qui mène à l'emploi

91%

TAUX DE RÉUSSITE

18

PROFESSEURS
CERTIFIÉS DEPUIS 2018

100%

EXERCENT À TEMPS
PLEIN APRÈS
CERTIFICATION

Ces chiffres témoignent de la qualité et du sérieux de notre formation, ainsi que de la forte demande du marché pour des professeurs certifiés ROMANA'S PILATES®.



— LES DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

— DANS LE SECTEUR PRIVÉ

- Les studios ROMANA'S PILATES® (recherchant des instructeurs certifiés)
- Clubs de remise en forme · écoles et centres de danse
- Structures médicales · associations de bien-être et 3^e âge
- Comités d'entreprise · centres de loisirs et clubs de vacances
- Entraînements à domicile · sociétés de coaching

— DANS LE SECTEUR PUBLIC

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

Les enseignes « **CONTROLOGIE** » et « **ROMANA'S PILATES®** » sont des marques déposées, soumises à la signature d'un contrat avec le centre de formation à Paris.

— LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Former des professeurs de la **méthode originelle**

L'objectif est de former des professeurs capables d'enseigner la méthode originelle à des personnes souhaitant entretenir leur condition physique générale. Mise en place en France en 2001 à l'initiative de **Philippe Taupin**, elle répond aux besoins de notre époque.

— REMISE EN FORME

Compléter sa formation initiale de professionnel du fitness.

— AUTRES PROFILS

Reconversion ou complément d'activité pour tous les autres professionnels.

— KINÉSITHÉRAPIE

Diversifier son activité en proposant des cours de Pilates au sein de son cabinet.

— DANSE

Complément d'entraînement, entretien post-carrière ou voie de reconversion pour danseurs, professeurs et chorégraphes.

Lors de cette formation continue, vous apprendrez la **totalité de la méthode Pilates** basée sur la technique pure, sous les conseils des professeurs formateurs. Un entraînement personnel rigoureux et un important investissement personnel sont indispensables pour bien assimiler la formation.

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



— LES CONDITIONS D'ADMISSION

Une procédure d'admission **rigoureuse**

CONDITIONS

- Désirer devenir professeur certifié de la méthode ROMANA'S PILATES®
- Avoir acquis un bon niveau de pratique du Pilates
- Se soumettre à une évaluation (1 cours + 1 entretien — 1h30)
- Avoir suivi un Pré-requis auprès d'un instructeur certifié
- Certificat médical de non contre-indication
- Casier judiciaire vierge

DOCUMENTS À FOURNIR

- Une photo récente
- Un CV et une lettre de motivation
- Un certificat médical d'aptitude à un entraînement intensif

DOCUMENTS À COMPLÉTER

- Le protocole et le formulaire d'inscription
- Le contrat de non-concurrence et de confidentialité
- Le contrat de licence

— DÉROULEMENT — LES 11 ÉTAPES

La formation se divise en 3 niveaux — Débutant, Intermédiaire, Avancé — chacun sanctionné par un examen et rythmé par trois moments : séminaire, formation, évaluation.

NIVEAU PRÉPARATOIRE

- 1 Séance d'évaluation · 1h30**
Le formateur évalue le futur stagiaire grâce à une séance privée (1h) suivie d'un entretien (30 min), et définit le temps de Pré-requis nécessaire.
- 2 Pré-requis · 45 à 55 h — 3 250 €**
Indispensable et obligatoire : 45 à 55 heures de cours individuels encadrés par un professeur certifié. Mise à niveau nécessaire pour réussir l'entrée, à réaliser 4 mois minimum avant la formation.

NIVEAU 1 · DÉBUTANT

- 3 Séminaire de formation « Débutant »**
Le stagiaire saura comprendre, exécuter et enseigner les exercices de niveau 1 : intégration des fondations, gestes de sécurité et progression dans le choix des exercices.

— DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Les 11 étapes (suite)

- 4 Formation « Débutant » · 200 h**
Observation des cours, entraînement personnel, enseignement, mises en situation professionnelle, étude des mouvements et analyse des comportements physiques.
- 5 Examen « Débutant » · 4h30 — validé par Aurélie Bidart**
Épreuve pédagogique (mise en situation, ~2h), épreuve orale (questions / réponses) et retour de correction (30 min). Réussite obligatoire pour accéder au niveau suivant.

NIVEAU 2 · INTERMÉDIAIRE

- 6 Séminaire « Intermédiaire »**
Comprendre, exécuter et enseigner les exercices de niveau 2, avec un accent sur la sécurité et l'adaptation aux clients ayant des besoins particuliers.
- 7 Formation « Intermédiaire » · 250 h**
Observation, entraînement personnel, enseignement, mises en situation, étude des mouvements et analyse des comportements physiques.
- 8 Examen « Intermédiaire » · 6h30 — instructeur Level II min.**
Épreuve pédagogique (~1h30), épreuve orale et épreuve écrite : étude de cas (~5h). Réussite obligatoire pour accéder au niveau suivant.

NIVEAU 3 · AVANCÉ

- 9 Séminaire de formation « Avancé »**
Comprendre, exécuter et enseigner les exercices de niveau 3 : sécurité, progression et adaptation aux besoins particuliers.
- 10 Formation « Avancé » · 250 h**
Observation, entraînement personnel, enseignement, mises en situation, étude des mouvements et analyse des comportements physiques.
- 11 Examen « Avancé » · Épreuve finale — validé par Philippe Taupin**
Trois épreuves écrites (études de cas : débutant, intermédiaire, avancé), épreuve pédagogique (~2h) et épreuve orale.

La réussite à l'examen final, sous réserve d'avoir suivi l'intégralité des modules, permet l'obtention du **Level V** de l'école ROMANA'S PILATES®. Ces niveaux sont propres à l'école : ils ne peuvent être assimilés à des niveaux reconnus par l'Éducation Nationale. La formation ne conduit pas à un diplôme ou brevet d'État.

— CONTENU DE LA FORMATION

Compétences visées

Module 1 — Niveau Débutant · 200 h

Apprentissage de la totalité du répertoire débutant sur tous les appareils (Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Mat, Pedi-pole...). Le stagiaire apprend à comprendre, exécuter et enseigner chaque exercice, en intégrant gestes de sécurité, ordre des exercices et progression adaptée. → **Sanctionné par un examen oral.**

Module 2 — Niveau Intermédiaire · 190 h

Répertoire intermédiaire sur l'ensemble des appareils. Le stagiaire approfondit l'adaptation des exercices aux clients ayant des besoins particuliers (blessures, morphologie, faiblesses spécifiques).

→ **Sanctionné par un examen oral et écrit.**

Module 3 — Niveau Avancé · 180 h

Répertoire avancé sur l'ensemble des appareils, portant le répertoire maîtrisé à plus de 1 000 exercices. Lecture du pratiquant affinée, construction de séances complètes et personnalisées, fluidité de l'enseignement et maîtrise globale du système. → **Sanctionné par un examen oral et écrit.**

Module 4 — Pédagogie d'enseignement · 60 h

Fondamentaux de la transmission : introduire un exercice, trouver les mots justes, gérer le rythme d'une séance, faire progresser un client. Gestion des situations particulières : seniors, femmes enceintes, adolescents, sédentaires, pathologies courantes (scolioses, sciatiques...).

Module 5 — Relation avec le milieu et les pratiquants · 10 h

Intégration dans l'environnement professionnel : connaissance du secteur, relation client, posture professionnelle, respect du code éthique et déontologique de l'école.

Module 6 — Mémoire, glossaire et observation active · 20 h

Le stagiaire consolide ses acquis par la rédaction d'études de cas, la maîtrise du vocabulaire propre à la méthode et un travail d'observation active auprès des professeurs certifiés. Ce module prépare directement aux épreuves écrites des examens intermédiaire et avancé. **Examens : 23 h · Bilan : 1 h**

— ZOOM SUR LES SÉMINAIRES

Des séminaires de **2 jours** sont proposés tout au long de l'année (niveaux débutant, intermédiaire et avancé). Ils permettent de découvrir chaque appareil, la totalité des exercices et leurs applications, et de comprendre l'intérêt de la méthode en s'entraînant. Ils couvrent les aspects techniques et pédagogiques : ordre des exercices, progression des clients, utilisation du système pour répondre aux besoins spécifiques (faiblesses, blessures, morphologie).



— ZOOM SUR L'APPRENTISSAGE

Les **700 heures** d'apprentissage, découpées en trois phases (200, 450 et 700 h), comprennent :

- **Pratique personnelle** : entraînement rigoureux sur tous les appareils
- **Pratique en groupe** : confrontation des connaissances, mise dans la peau du professeur
- **Observation** : du travail des professeurs certifiés
- **Ateliers hebdomadaires** : pédagogie, sécurité, rythme, pathologies, seniors, femmes enceintes, adolescents...
- **Mise en situation** : assistance auprès des professeurs dès la validation de l'examen débutant
- **Enseignement** : cours donnés à certains clients dès la validation de l'examen intermédiaire
- **10 cours privés** : avec un formateur pour affiner la pratique

Un minimum de **50 heures d'apprentissage par mois** est préconisé. Les heures doivent être documentées et validées par le directeur du centre. Il est interdit de s'entraîner dans le centre sans la présence d'un professeur certifié, et d'aborder des exercices non enseignés en formation.

— LA CERTIFICATION

Une certification reconnue dans le **monde entier**

Le studio **BE PILATES** de Nice vous forme à l'obtention de la certification de **niveau V**, selon les niveaux de compétences établis par l'école ROMANA'S PILATES®.

UN CERTIFICAT VALIDÉ ET SIGNÉ PERSONNELLEMENT PAR

— SARI MEJIA SANTO

Level I Senior Master Teacher — école ROMANA'S PILATES®

— DARIA PACE

Level I Master Teacher Trainer — école ROMANA'S PILATES®

— PHILIPPE TAUPIN

Level X Master Teacher Trainer — école ROMANA'S PILATES®

Ce certificat est reconnu dans le secteur privé du monde entier, notamment pour la particularité de sa méthode d'entraînement, l'efficacité de sa pratique et l'authenticité de l'enseignement au sein de l'école ROMANA'S PILATES®, héritière du travail de Joseph Pilates. **Le certificat ne remplacera en aucun cas un brevet d'État.**

— HIÉRARCHIE DES NIVEAUX DE L'ÉCOLE

Les niveaux de certification sont numérotés de façon décroissante : la certification obtenue à l'issue de cette formation est le **Level V**. La progression vers les niveaux supérieurs (IV, III, II, I) reflète le degré croissant de maîtrise et d'expertise acquis au fil des années de pratique et d'enseignement.

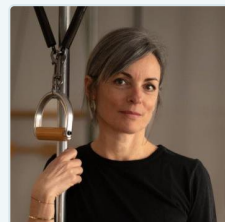
— LISTE DES FORMATEURS — PAYS FRANCOPHONES

L'équipe pédagogique

— **AURÉLIE BIDART — LEVEL III · DIRECTRICE & FORMATRICE, NICE**

Premier prix de danse contemporaine au Conservatoire National de Région de Nice, puis Diplôme d'État de professeur de danse contemporaine à Paris et formation « perfectionnement du danseur » au CCN de Montpellier sous la direction de Mathilde Monnier. Artiste chorégraphique au sein de compagnies européennes avant de découvrir le Pilates et de se former auprès de Philippe Taupin.

De 2015 à 2017, elle approfondit sa pratique aux côtés de Fidel Garcia (Level III) au studio Capital Pilates de Washington DC. Certifiée Level IV en janvier 2018 par Sari Mejia Santo, puis Level III à New York en août 2025. Également titulaire d'un CQP ALS AGEE et d'un CQP APSPM.

— **PHILIPPE TAUPIN — LEVEL X MASTER TEACHER TRAINER, PARIS**

Débute en 1992 le programme de formation Pilates à New York, au « Drago's Gym », auprès de Romana Kryzanowska et Sari Mejia Santo. A enseigné au Reebok Fitness Club de New York et assisté Romana sur de nombreuses formations. Présent aux Conférences Internationales depuis 2001, il a animé ateliers et masterclasses en France, en Europe et aux États-Unis, et travaillé avec le Metropolitan Ballet de New York, la Martha Graham School et des compagnies à Stuttgart et Vienne. Certifié Level X depuis 1995, diplômé CQP ALS AGEE.

AUTRES FORMATEURS

- **Sonia Weber** (Level III) — Studio Pilates d'Aix-en-Provence, Directrice régionale Romana's Pilates France
- **Maud Andréani** (Level III) — Pure Pilates Casablanca
- **Froukje Walther** (Level IV) — Pilates Studio Toulouse
- **Antoine Gounet & Andres Bacigalupo** (Level IV) — Studio Pilates Antoine Gounet

— COÛT DE LA FORMATION

LA FORMATION

9 350 € TTC

— CETTE SOMME COMPREND

- La participation aux séminaires
- Les 700 heures d'apprentissage
- L'utilisation des appareils du centre
- 10 cours particuliers avec un formateur
- Les frais d'enregistrement à l'école
- Les frais des 3 examens par session
- Les manuels et supports fournis

— CETTE SOMME NE COMPREND PAS

- Les frais d'examens supplémentaires en cas d'échec
- Les frais de déplacement pour séminaires et examens
- Le cours individuel obligatoire avant chaque examen et séminaire

— LE PRÉ-REQUIS — 3 250 €

Avant d'entrer en formation, environ 50 heures de cours privés encadrés par un professeur certifié sont obligatoires. Ce montant est à régler directement auprès du centre et n'est pas inclus dans le coût ci-dessus.

BUDGET TOTAL À PRÉVOIR

12 600 € TTC

ÉCHELONNEMENT FINANCIER

- 45 jours avant : **500 €** de réservation
- Le jour de l'entrée : **1/3** du coût
- 2 mois plus tard : **1/3** du coût
- 4 mois plus tard : **solde**

FINANCEMENT — CPF

Formation référencée sur **Mon Compte Formation** et éligible au **CPF** : titulaires d'un certificat d'éducateur sportif, prise en charge jusqu'à **1 500 €**. Également finançable au titre de la formation continue (OPCO...).

www.moncompteformation.gouv.fr

Délai de réflexion : 10 jours à compter de la signature du contrat pour se rétracter (LRAR — Art. L. 6353-5 du code du travail). **Annulation** : en cas de force majeure dûment reconnue, seules les prestations effectivement dispensées sont rémunérées à due proportion.



Nous formons à l'unique
méthode
Pilates originelle « **Romana's
Pilates** »

Aurélie Bidart · Directrice & Formatrice
35, rue de l'Hôtel des Postes — 06000 Nice
06 09 72 33 75 · www.bepilates.fr

CERTIFIÉ QUALIOP1

