KIÓSQUE
des formatións inspirantes !

mise à jour 22/11/2025

PILATES !
FORMATIÓN

2026

PARIS : FÉV > JUIN
MARSEILLE : AOÛT



IÓ, SPORT & BIEN-ÊTRE

77 COURS PIERRE-PUGET - 13006 MARSEILLE > **JESUISIO.COM**



FORMATIÓN PILATES

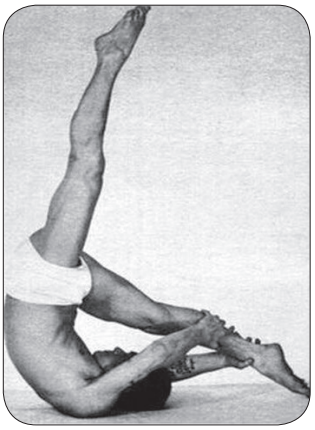
Devenir formateur de cette discipline

mise à jour 22/11/2025

Objectifs / Aptitudes Compétences visées	1 – Connaître l'histoire et les principes de la méthode Pilates 2 – Maitriser personnellement chacun des exercices de la méthode (4 niveaux) : thème, bénéfices et déroulement de l'exercice 3 – Maîtriser les bases anatomiques, placements, biomécanique, analyse corporelle 4 – Acquérir les compétences pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Pilates : savoir construire et animer un cours complet, progressif et sécurisé (variations, adaptations, exercices liés, erreurs courantes, contre-indications...)
Programme *(cf détail verso)*	- **Niveau 1** : Poser les fondations - historique et principes de la méthode, anatomie, placements, biomécanique, répertoire pré-pilates. - **Niveau 2** : Appréhender le répertoire classique débutants, moyens, variantes et easy options. - **Niveau 3** : Appréhender le répertoire classique moyens/avancés, easy options. - **Niveau 4** : vers un mouvement vertical - se servir du répertoire classique au sol pour appréhender la position debout.
Méthodes Pédagogiques utilisées	· Méthode expérientielle, démonstrative, formative et inductive · Mises en situation, échanges pratiques, travail en binôme, en demi-groupes englobant un temps d'apprentissage, un temps d'intégration, un temps de mise en pratique et enfin un retour d'expérience. · Travail en individuel et en binôme
Public	· Professeurs de fitness, de danse, aux circassiens, aux kinésithérapeutes, ostéopathes et aux sportifs en reconversion qui souhaitent acquérir les compétences nécessaires à l'enseignement du Pilates.
Pré-requis	· Être titulaire d'un CQP, d'un D.E. ou d'un BPJEPS, licence STAPS ou autres diplômes du secteur du sport. · Pratiquer personnellement le Pilates (entre 20 et 30 heures minimum)
Modalités Accessibilité Lieux & Dates	· Durée : 200 heures · Nombre de personnes: minimum: 7 – maximum : 12 - en présentiel uniquement · Kiósque s'assure de l'accessibilité de la salle de formation à tout public. · MARSEILLE : centre ió - 77, Cours Pierre puget - 13006 Marseille Date : **1er au 22 août 2026** • PARIS : central fit - 56bis, Quai des carrières - 94220 Charenton-le-Pont Dates : **5/6/7/8 février 2026** **20/21/22 février** **20/21/22 mars** **24/25/26 avril** **13/14/15/16/17 mai** **13/14 juin**
Tarif	· financement personnel : 3200 € TTC · financement Opco : 3750 € HT soit 4500€ TTC
Modes d'évaluation	· Questionnaire pré-formation · Questionnaire mi parcours motivation · Questionnaire à chaud - Google form avec certificat de réalisation · Entretiens pratiques et théoriques · Prise en compte du contrôle continu et de l'implication.
Supports et matériel	· Matériel technique · Livret du stagiaire détaillé avec photos et descriptifs · Application 3D pour l'anatomie · Support bibliographique, liens vidéos.
Délai d'accès Intervenant(s)	· 30 jours · Intervenants professionnels du Pilates, Certifiés kiósque Formation

KIÓSQUE
des formations inspirantes !

PILATES ! FORMATIÓN





ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

• RÉFÉRENTE HANDICAP

Puisqu'une des valeurs que nous prônons est l'inclusion,
Je suis Io porte une attention particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap. C'est pourquoi, nous recommandons au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin que nous puissions l'accueillir dans des conditions optimales
> Votre référente Handicap : Bénédicte ALCALA sera à votre écoute : 04.91.02.39.60 benedicte@jesuisio.com

modalités

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

– Appréhender et maîtriser les bases de la technique pilates et les différents niveaux : Anatomie, répertoire, contre-indications.
– Maîtriser les mécanismes essentiels au mouvement.
– Acquérir un savoir-faire et être capable de donner du sens à son enseignement.

• RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

La formation d'instructeur de Pilates est structurée en 4 parties : engager, expliquer, explorer, récapituler.
– Méthodes pédagogiques active et expérientielle : alternance de théorie, pratique, mise en situation, partage d'expérience.
– Un livret de formation reprenant le programme et illustré de photos, de liens vidéos, de fiches techniques, est fourni à chaque stagiaire.
– Une bibliographie est conseillée à chaque participant en amont de la formation.
– 3 ouvrages obligatoires
– Application 3D

• MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

ió prône la méthode pédagogique dite « active » qui place, au cœur du dispositif, le participant. Il devient dès lors l'acteur principal de son apprentissage. En ce sens, ió favorise le « social learning » qui constitue un apprentissage participatif basé sur la coopération et la co-construction de savoirs entre les participants pour devenir ensemble acteurs de leur formation. La formatrice alternera entre mises en pratique individuelles ou en binôme, topos théoriques.

• MODALITES D'EVALUATION

– En amont : questionnaire pré-formation pour mieux vous connaître
– Questionnaires sur les acquis : contrôle continu et fin de niveau
– Un suivi pédagogique est proposé si vous habitez Marseille ou ses environs. Il vous permet de participer ou d'observer certains cours de vos formateurs à un tarif préférentiel .
– Tenue d'un carnet de bord pour la validation des heures d'observation, de pratique individuelle, d'enseignement
- En fin de formation, une évaluation (théorie et pratique) vient clôturer et valider la fin du cursus : Entretien pratique et théorique : 30 mn de cours autour de 4 exercices tirés au sort + 30 mn d'entretien + QCM
+ Prise en compte du contrôle continu et de l'implication de chacun
– L'attestation finale de la formation Pilates est acquise à l'issue du 4e niveau et après réussite de l'évaluation. Les niveaux 1, 2 et 3 de la formation ne donnent pas droit à l'enseignement de la méthode (en présentiel ou numérique).
Il est obligatoire de suivre les niveaux dans l'ordre et de les avoir tous suivis pour accéder à l'examen et à l'attestation finale qui vous est remise ainsi qu'un questionnaire de satisfaction.

> En cas de non validation à l'évaluation finale, une session de rattrapage sera proposée 2 mois après.

KIÓSQUE
des formations inspirantes !

PILATES ! FORMATIÓN



esprit

Notre formation est une somme. Elle réunit tous les courants et sensibilités de l'enseignement du Pilates, qui ces 20 dernières années s'est également nourrit de disciplines complémentaires: garuda®, yogas, movement flow, swiss ball, feldenkrais, safe floor...

L'idée étant de vous apporter le meilleur de ce qui se fait aujourd'hui, une sorte de Pilates 2.0 : nous avions envie de créer la formation d'instructeur de Pilates qui nous a manquée pendant notre carrière. C'est la danse et sa grande exigence qui nous a rassemblées toutes les trois sous l'égide d'une même vision.

Pour nous, le pilates est au centre de toutes les disciplines liées au corps, elle en est le fondement. Parce qu'elle s'appuie sur l'alignement, le centre, la concentration, la respiration, la force... elle permet une compréhension très fine du corps, de ses possibilités, de ses dynamiques. Maîtriser le Pilates permet de progresser sensiblement : qu'il s'agisse de yoga, de danse, de natatión synchronisée ou autres; les témoignages de sportifs de haut niveau sur cette révélatión sont nombreux et unanimes.

Ce Pilates 2.0 que vous allez apprendre pour l'enseigner par la suite s'achève sur un niveau 4 : **vers la verticalité**. C'est là que la discipline prend son envol, bien au-delà du tapis et des machines, elle permet la transposition de l'acquis au sol dans les gestes et postures quotidiennes en positión debout. Comme un aboutissement.

On vous y emmène ;–)

• **PREREQUIS**

– Être diplômé.e (Brevet professionnel d'éducateur sportif, licence STAPS, brevet d'Etat de danse, Arts du cirque), CQP (certificat de qualification professionnelle) avec au minimum 2 ans de pratique en temps qu'éducateur.
– Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive et être en bonne condition physique.

• **DEUX FORMATS / DEUX LIEUX**

1/ de Février à Juin à PARIS

5/6/7/8 février 2026
20/21/22 février
20/21/22 mars
24/25/26 avril
13/14/15/16/17 mai
13/14 juin

Soit 160h, + 20 heures de cours en amont, + 20 heures de mise en application entre les 4 niveaux (cours non rémunérés)

2/ 1er au 22 août à MARSEILLE

19 jours + 18h de travail personnel accompagné (sur les 3 jours off) + 30 heures de cours en pré-requis avec attestation (en juin et juillet les cours collectifs au centre ió sont gracieusement mis à disposition pour les stagiaires)

• **ATTESTATIÓN**

A la fin du Cursus (4e niveau), le stagiaire reçoit une attestation certifiant sa participation au cycle complet de formation Pilates. Ce n'est pas un titre professionnel, il n'y en a pas pour être professeur de Pilates, mais vous pourrez l'enseigner si vous êtes titulaire d'un titre reconnu par le Ministère des Sports (CQP, BE, ou BEPJS) et d'une carte professionnelle d'éducateur sportif (circulaire du 14 avril 2010).

• **CONTACT**

– Pour toute information ou réclamation, nous vous invitons d'adresser un mail à la responsable pédagogique et référente handicap) : benedicte@ jesuisio.com

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Notre centre de Formation#93131918013
a obtenu le label Qualité QUALIOPI
"ACTIONS DE FORMATION"
le 12/12/2023, sous la référence
N°2312_CN_04379 – V.1

PILATES !
FORMATIÓN

3 formatrices expérimentées & passionnées



Bénédicte, Sandra et Valérie, le trió Kiósque Pilates, totalisent plus 30 années de pratique quasi quotidienne. Et franchement, ce n'est pas du luxe. Leur expérience, leur bienveillance, leur exigence sont votre passeport pour une réelle maîtrise.

• BÉNÉDICTE ALCALÁ

Après des études en psychomotricité et avant tout passionnée de danse, elle se forme en Classique, Jazz et Contemporain à Paris (Centre Américain, Paris centre, harmonic...) et à New york (Alvin Ailey School de New York , Steps, Jeff Martin studio) Depuis, elle évolue dans le milieu artistique en tant que chorégraphe, pédagogue et interprète : compagnies de danse, show télé, revues, spectacles pour enfant, comédies musicales... Certifiée en Pilates, toucher massage, Méthode APOR (bernadette de Gasquet) stretching global actif, Bungee, elle poursuit ses recherches avec la pratique du Yoga et enrichit actuellement sa culture avec la méthode Garuda. Grâce à ses collaborations étroites avec des kinésithérapeutes et des ostéopathes elle acquiert une connaissance fine en "analyse du mouvement". Toujours en recherche et nourrie de la diversité de son parcours, elle développe sa propre technique (Flex & Strong, fusion movement) au profit de publics variés, allant des danseurs aux sportifs de haut niveau (INSEP, Ligue de Karaté...) en passant par les particuliers, comédiens, futurs enseignants fitness... Il y a quatre ans, elle ouvre à Marseille le centre ió.

• VALERIE LEINWEBER

Valerie est originaire de Munich (Allemagne). Sa carrière de danseuse professionnelle l'amène dans un premiers temps à parcourir le monde à bord des navires de croisière. Riche de ses expériences et rencontres, elle décide de poursuivre sa carrière à Paris entre autre au sein du célèbre cabaret parisien, le « Paradis Latin ».

La pratique de la méthode Pilates fait depuis des longues années partie de son quotidien. Valerie décide alors de se former en Pilates Mat et Machine (Polestar Pilates International). Elle enseigne la pratique du Pilates dans diverses studios parisiens avant de s'installer sur la cité phocéenne en août 2020. Douceur, bienveillance et bonne humeur caractérisent son enseignement. Le tout à travers un travail en profondeur et en respectant le corps de chacun..

• SANDRA MULLER

Pendant sa scolarité, Sandra suit la filière "sport études" pour se consacrer à la Danse. Son Deug d'histoire de l'Art en poche, après un D.E de Danse Jazz, elle enseigne auprès de l'équipe de France de patinage artistique. En 2012-2014, passionnée par le Pilates où elle retrouve la rigueur et la précision anatomique de la Danse, elle suit la formation Pilates instructor Balanced Body & Polestar. Certifiée Méthode de gasquet pré et post natal, Sandra est instructeur Pilates depuis 2014 auprès de studios parisiens (Qee, sutio M, Yazen...)

FORMATIÓN PILATES

Devenir formateur de cette discipline



mise à jour 22/11/25

CONTRAT DE FORMATION PROFESSIONNELLE
ANNEXE 1 *(articles L.6353-3 et suivant du Code du travail)*

Contenu / programme

1 : Accueil, présentation : l'esprit kiósque, les 3 instructrices Pilates : l'historique

2 : les principes de la méthode

3 - bases anatomiques, placements, biomécanique – Pédagogie

4 · niveau **1** : exercices de répertoire classique
- imprinting
- plancher pelvien et variantes
- pelvic curl, pelvic clock
- bridge
- head nods, curls, only
- sternum drop, shoulder stretch
- Alterning arms et variantes Arm Arcs

5 · niveau **1** : exercices de répertoire classique
- knee folds . leg arc . dead bug, knee spread
- leg slide & variantes avec bras
- knee sways / side to side
- chest lift, et avec torsion
- pré roll up / C-curve + assisted roll up + variations jambes au sol

6 · niveau **1** : exercices de répertoire classique
- arrow / Dart (flèche) avec bras, elbow and head
- baby swan
- pré swimming, prone heel beats
- hamstring curl
- around the world ou book opening
- clam & variantes

7 · niveau **1** : exercices de répertoire classique
- quatre pattes & cat opposite
- cat stretch et Blossom cat
- plank (coudes, mains)
- mermaid
- roll up debout / standing roll down

8 · niveau **2** : exercices de répertoire classique
- hundred : préparation / variations
- Single . Double Leg Stretch . Scissors Bicycle . Criss cross
- roll Up / roll down
- Rolling Like a Ball

9 · niveau **2** : exercices de répertoire classique
- Spine Stretch forward
- Spine Twist
- Leg circles 1 traditionnel et 2 avec torsion CV thoracique
- Sidelift séries + banane

10 · niveau **2** : exercices de répertoire classique
- Sidekick Series
- Side plank sur main ou avant bras
- Grand Swan
- Double Leg kick
- Swimming

11 · niveau **3** : exercices de répertoire classique
- V inversé et ses variations
- Teaser et ses variantes
- Lower lift / Double straight leg stretch
- Roll over

12 · niveau **3** : exercices de répertoire classique
- Open leg rocker
- Seal
- Shoulder bridge
- Swan dive

13 · niveau **3** : exercices de répertoire classique
- Panier (rocking) et ses adaptations
- Leg pull back plié ou tendu, leg pull back swing
- Side kick kneeling
- leg pull front
- Push up
- Side bend

14 · niveau **4** : vers un mouvement vertical
Généralités, la Verticalité, les appuis, le Répertoire
A – Pré- échauffement debout
A1 - travail sur les transferts de poids et les chaînes musculaires engagées
A2 - exercices d'opposition terre/ciel, notion d'auto-grandissement
A3 - exercices d'articulation du pied, relevés
A4 - exercices d'isolation : head nods, only; pelvic clock; isolations du buste
A5 - travail de respiration avec engagement du périnée en charge

15 · niveau **4** : Echauffement debout (exercices issus du répertoire classique)
B1 - Roll up roll down
B2 - Cat stretch debout
B3 - Arms arcs
B4 - Book opening
B5 - Spine twist
B6 - Spine stretch forward
B7 - Inclinaisons (cf mermaid)
B8 - Arches et flexions avant (cf dart + chest lift +torsion)

16 · niveau **4** : Exercices de répertoire classique debout
C1 - Leg slide (ou retiré)
C2 - Leg arc
C3 - Criss cross
C4 - Standing swimming
C5 - Harmstring curl
C6 - Bicycle
C7 - Side kick
C8 - Leg circle

17 · niveau **4** : Répertoire contemporain debout
D1 - demi-pliés et variations
D2 - chaise et variations
D3 - Isolations du buste
D4 - Standing banane
D5 - dos plat
D6 - Pince sur jambes tendues
D7 - Standing pyramide
D8 - grands pliés et variations
D9 - Fentes et variations
D10 - Panier
D11 - T position
D12 - Tilt

18 · Evaluation, passage individuel
19 · Evaluation, passage individuel; clôture