



Future Form

Pilates Education



Formation complète de
professeur de Pilates
Prospectus 2020/21

Table des matières

Introduction à la formation Pilates FFPE	2
Objectifs de formation	2
À Qui s'adresse la formation?	3
Candidats typiques	3
Débouchés professionnelles	3
Pré-requis	4
Programme de formation	5
Week-ends de formation (168 heures)	5
Observation (100 heures)	6
Pratique personnelle (210 heures)	6
Pratique de l'enseignement (250 heures)	7
Examens et évaluations (8 heures)	7
<i>Évaluations pratiques</i>	7
<i>Examen théorique</i>	8
Certification FFPE	8
Formatrice et Maître-enseignant	9
Pourquoi choisir la formation FFPE?	9
Une union parfaite entre le classique et le contemporain	9
Installations et ressources de classe mondiale	10
Coût et inscription	11
Calendrier de formation FFPE	13
Cycle I 2019	13
Cycle II 2019	13
Contact et informations supplémentaires	14

Introduction à la formation Pilates FFPE

La formation complète de Professeur de Pilates de Future Form Pilates Education (FFPE) est un programme de formation continue de 711 heures, couvrant tout le répertoire des exercices Pilates au sol et aux appareils ainsi qu'une étude détaillée de l'anatomie et de la biomécanique spécifique au Pilates.

La formation couvrira également tous les éléments clés de la pratique et de l'enseignement du Pilates, y compris la santé et la sécurité, la configuration des classes, la configuration et l'entretien des appareils, les transitions, les modifications, les aides, l'ordre, le but, la chorégraphie, et les progressions dans les exercices.

La formation à lieu sur le site de formation des professeurs de FFPE à Nice, qui est équipé des meilleurs appareils Pilates classiques (Gratz) et contemporains (Balanced Body), où les apprentis professeurs sont en mesure de maîtriser leur pratique de la méthode Pilates.

Après avoir complété la formation, les apprentis FFPE seront certifiés en tant que Professeurs de Pilates FFPE Complets.

Objectifs de formation

L'objectif de la formation de Professeur de Pilates FFPE est de former des professeurs de Pilates avec une maîtrise totale et irréprochable de la discipline.

À l'obtention de la certification de Professeur complet de la méthode Pilates FFPE, les certifiés seront apte à enseigner professionnellement la méthode Pilates à un public varié de tout âge et niveau et capable d'adapter leur enseignement à de divers contextes professionnels.

À Qui s'adresse la formation?

La formation est adaptée à des divers profils professionnels, en tant que formation continue pour des professionnels des milieux liés au sport et au mouvement corporel, ou en tant que reconversion ou complément d'activité pour des personnes à la recherche d'une nouvelle carrière.

Candidats typiques

Il n'y a pas de candidat FFPE type, mais la formation est particulièrement adaptée aux profils suivants :

- Détenteurs du brevet d'état d'éducateur sportif
- Détenteurs du CQP ALS AGEE
- Licenciés STAPS
- Kinésithérapeutes et aux autres professionnels paramédicaux
- Danseurs professionnels et aux professeurs de danse
- Sportifs de haut niveau
- Coachs sportifs d'autres disciplines (fitness, arts-martiaux, yoga, etc.)
- Toute personne, passionné de Pilates, souhaitant changer de carrière

Débouchés professionnelles

Les opportunités pour un Professeur de Pilates certifié sont très divers et enrichissant. C'est un métier qu'on peut exercer dans le monde entier et dans plusieurs cadres professionnelles. Voici quelques exemples :

- Enseigner au sein de centres de Pilates
- Enseigner au sein de salles de danse, de salles de fitness et d'autres établissements du secteur de la remise en forme
- Enseigner au sein de sociétés privés, en collaboration avec des comités d'entreprise

- Travailler avec des activités des secteurs de l'événementiel, de l'hôtellerie et du loisir
- Travailler en collaboration avec des professionnels du secteur paramédical, tel que des kinés thérapeutes, des ostéopaths ou des chiropracteurs.
- Travailler en collaboration avec des professionnels du secteur du forme et du bien-être, tel que des coachs sportifs ou des masseurs.
- Travailler avec des sportifs et des organismes ou associations sportives, de tout genre et de tout niveau.
- Travailler avec des clients particuliers
- Travailler avec des sociétés de coaching et d'animation
- Ouvrir sa propre centre de Pilates (...après plusieurs années d'expérience!)

Pré-requis

Afin d'être admissible à l'inscription à la formation de professeur de Pilates, 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 niveau intermédiaire-avancé 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.

Programme de formation

Conformément au programme Pilates classique, la formation complète FFPE est divisé en quatre parties ; Système débutant, Système intermédiaire 1, Système intermédiaire 2 et Système avancé. La durée totale de la formation est de 746 heures, comprenant les week-ends de formation, le travail d'observation, la pratique personnelle et la pratique pédagogique.

L'étude s'articule autour des neuf week-ends de formation, qui s'étalent sur une période de douze mois. Les apprentis ont jusqu'à vingt-quatre mois à compter de la date de début de la formation afin d'effectuer toutes les heures d'observation, de pratique personnelle et d'enseignement requises.

En termes de gestion du temps, les apprentis FFPE devront consacrer en moyenne dix heures par semaine à l'observation, à la pratique personnelle et à l'enseignement, pendant toute la durée prévue de la formation.

Afin d'obtenir la certification complète de Professeur de Pilates FFPE, les apprentis doivent assister à chaque week-end de formation, accomplir la totalité du quota d'heures d'observation, de pratique personnelle et de pratique d'enseignement et, enfin, passer la phase d'évaluation et d'examen.

Week-ends de formation (133 heures)

Il y a sept week-ends de formation au total, chacun s'échelonnant sur une période consécutive de deux ou trois jours, couvrant tout le répertoire d'exercices Pilates au sol et aux appareils.

Les appareils étudiés pendant les week-ends de formation FFPE sont les suivantes : Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Arm Chair, Barrel, Ladder Barrel, Spine Corrector, Pedi Pole et accessoires secondaires (Foot Corrector, Toe Exerciser, Neck Corrector, Magic Circle, Arm Weights, Breath-A-Cizer).

Observation (100 heures)

Afin d'avoir un aperçu complet de la richesse de l'enseignement et de la pratique du Pilates, il est essentiel que les apprentis professeurs observent un nombre significatif de cours. Le temps d'observation sera divisé entre l'observation des cours en direct et l'observation du contenu vidéo.

L'observation en direct devrait couvrir un large éventail de niveaux de classe

Future Form Pilates Education

Organisme de formation n°93060858006

Copyright © 2020 SARL Future Form | SIRET 794 218 008 00017

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

(débutant à avancé) et de styles (privé et collectif, tapis et appareils...). Chaque classe observée en direct doit être consignée dans un registre officiel et signée par l'enseignant du cours en question. A des fins d'observation, les apprentis FFPE auront accès à des cours collectifs et privés au Future Form Pilates Studio à Nice (sous réserve de l'accord du ou des client(s) suivant le cours !).

Au fur et à mesure que la formation progresse, les apprentis pourraient également être appelé à suivre et à étudier les cours de Pilates et les ateliers d'enseignement sous forme de vidéo, couvrant un éventail de sujets et d'exercices. L'étude vidéo sera réalisée pendant le temps libre de l'apprenti en dehors du studio, puis analysée et discutée pendant les week-ends de formation.

Pratique personnelle (220 heures)

Il est essentiel de maintenir un niveau intensif de pratique personnelle du Pilates pendant toute la durée de la formation FFPE. La pratique doit être variée et couvrir une variété de niveaux différents (Débutant, Intermédiaire et Avancé) et de formes de pratique (travail sur tapis et appareils).

La pratique personnelle peut se composer des éléments suivants :

- Minimum de 120 heures de cours de Pilates, dont au moins 20 doivent être des cours privés. Tous les cours doivent être pris avec un professeur agréé FFPE.
- Minimum 100 heures de pratique personnelle ; à effectuer à domicile et dans les locaux de la FFPE à Nice.

Bien que le quota d'heures de pratique personnelle doit être rempli en grande partie dans un environnement approuvé par la FFPE, les apprentis sont encouragés à s'exercer régulièrement à la maison.

Comme pour la partie observation de la formation, les apprentis devront tenir un registre détaillé de leur pratique du Pilates, qu'ils devront remplir et soumettre comme condition préalable à l'admission à l'examen final et à la phase d'évaluation.

Pratique de l'enseignement (250 heures)

Le centre de formation des professeurs de la FFPE à Nice est à la disposition des apprentis afin qu'ils puissent pratiquer l'enseignement mutuellement en utilisant les appareils de Pilates.

Future Form Pilates Education

Organisme de formation n°93060858006

Copyright © 2020 SARL Future Form | SIRET 794 218 008 00017

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

La pratique de l'enseignement peut se dérouler en dehors de l'établissement de formation FFPE, en tout lieu et sur des sujets choisis par l'apprenti. Comme pour les heures de pratique et d'observation, un registre complet des heures d'enseignement doit être soumis par l'apprenti à la fin de la formation.

Examens et évaluations (8 heures)

A l'issue de l'ensemble de la formation FFPE, l'apprenti pourra s'inscrire à l'examen final, qui se compose des parties suivantes :

Évaluations pratiques

Les examens pratiques seront évalués par Jenny Backlund-Jenkins et d'autres formateurs de professeurs de la FFPE. Il y a deux examens pratiques au total :

- Évaluation d'enseignement – tapis et appareils (3 heures)
- Évaluation pratique avancée – tapis et appareils (3 heures)

Examen théorique

L'examen théorique prendra la forme d'un examen écrit de deux heures, couvrant tous les aspects de la formation FFPE, des niveaux Débutant, Intermédiaire et Avancé et comprenant des questions à choix multiples et des études de cas écrites. L'examen théorique peut être passé en français ou en anglais, selon la préférence de l'apprenti. La note de passage standard est de 80 %.

En cas d'échec à une ou plusieurs parties de l'examen, l'apprenti pourra se présenter à une date ultérieure moyennant des frais supplémentaires de 100€ TTC.

Organisation personnelle

Afin de compléter l'ensemble des horaires pré-requise en observation et en pratique, les stagiaires FFPE devront dédier un moyen de 10 à 15 heures par semaine, pendant toute la durée de la formation.

Certification

À la fin de la formation et du processus d'examen, les apprentis recevront un certificat de réalisation de l'action de formation, ainsi qu'une attestation de Professeur de Pilates FFPE Complet.

Dans le cas où un apprenti ne pourrait pas participer à un week-end de formation, il lui sera possible de s'inscrire à ce même week-end dans le cadre du cycle de la formation suivant. Toutefois, les apprentis ne pourront pas passer l'examen final et la phase d'évaluation avant que tous les week-ends de formation et les heures de pratique, d'observation et d'enseignement ne soient terminées.

Formatrice et Maître-enseignant



Le programme FFPE est conçu et enseigné par **Jenny Backlund-Jenkins**.

Après avoir obtenu son diplôme 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 Wiggins, de New York, Maître-Enseignant formé dans l'école Romana.

D'autres Maîtres-Enseignants pourraient-être amenés à différents moments de la formation, pour assister Jenny et pour couvrir certains domaines d'études spécialisés, tels que l'anatomie et la biomécanique.

Future Form Pilates Education

Organisme de formation n°93060858006

Copyright © 2020 SARL Future Form | SIRET 794 218 008 00017

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

Pourquoi choisir la formation FFPE?

Une union parfaite entre le classique et le contemporain

La formation de FFPE est unique dans le milieu du Pilates, car il s'agit d'un programme complet de formation des professeurs qui comble le fossé entre les écoles de Pilates classique et contemporaine.

La FFPE croit fermement que l'authenticité et la richesse de la méthode Pilates réside dans ses origines et, pour cette raison, la maîtrise du répertoire Pilates classique constitue le fondement du Programme Complet de Formation des Professeurs de Pilates de la FFPE.

Néanmoins, FFPE est pleinement conscients du fait que, dans l'industrie moderne du fitness, les professeurs sont de plus en plus tenus d'enseigner le Pilates d'une manière qui correspond à ce que l'on peut qualifier de style Pilates plus contemporain. Cela inclut des aspects tels que l'enseignement en groupes plus nombreux et l'utilisation d'une gamme diversifiée d'appareils de différents fabricants ; ni l'un ni l'autre n'étant des domaines qui sont généralement couverts dans une formation classique de Pilates.

Par conséquent, afin de préparer les apprentis professeurs à un environnement moderne d'enseignement Pilates, de plus en plus diversifié et exigeant, FFPE adopte une double approche : fournir un enseignement Pilates classique complet et irréprochable, utilisant l'appareillage traditionnel Gratz, complété par un enseignement parallèle sur la manière d'enseigner en utilisant l'équipement contemporain, avec un fort accent sur la manière de dispenser efficacement de cours collectifs de niveau mixte.

Cette approche hybride est très innovante – aucun organisme de formation de professeurs de Pilates n'offrant actuellement un programme croisé d'une portée et d'un niveau de détail similaires.

Installations et ressources de classe mondiale

Le centre de formation des professeurs de FFPE est fait sur mesure pour atteindre l'excellence en matière de la méthode Pilates. Il est situé dans un grand studio magnifique et lumineux, juste à côté de l'emblématique Place Massena, au cœur de Nice. L'espace est équipé des meilleurs appareils classiques (Gratz) et contemporains (Balanced Body), ainsi que des espaces dédiés au travail au sol et

Future Form Pilates Education

Organisme de formation n°93060858006

Copyright © 2020 SARL Future Form | SIRET 794 218 008 00017

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

des espaces de détente et d'étude personnelle.

Les apprentis professeurs ont un accès complet aux installations de FFPE pendant une période de vingt-quatre mois à compter de la date de début de la formation, afin d'effectuer toutes les heures d'observation, de pratique personnelle et de pratique pédagogique requises.

Coût et inscription

Le coût total de la formation FFPE complète est de **8.500€ TTC**. Le règlement peut être effectué par chèque ou par virement bancaire en quatre versements, selon l'échelonnement de paiement suivant :

- Premier versement de 500€, payable à la signature du contrat de formation FFPE
- Deuxième versement de 4.000€, payable à la date de début de la formation
- Troisième versement de 2.000€, payable deux mois après la date de début de la formation
- Quatrième versement de 2.000€, payable quatre mois après la date de début de la formation

... D'autres calendriers de paiement peuvent être organisés, alors n'hésitez pas à discuter des options avec nous.

Les frais d'inscription à la formation comprennent ce qui suit :

- Inscription à tous les week-ends de formation FFPE
- Utilisation des installations de Future Form pour l'accomplissement des heures de pratique personnelle et d'enseignement, pour une durée maximale de vingt-quatre mois après la date de début de la formation.
- Accès à des cours de Pilates désignés à Future Form, à des fins d'observation

→ Cahiers de formation FFPE

Les apprentis FFPE pourront aussi acheter un ont droit aux réductions de prix suivantes sur les services connexes pendant toute la durée de la formation :

- Le droit d'acheter un pack 'suivi d'enregistrements' à 3.120€ (remisé à -35% sur les tarifs habituels), contenant 20 cours privé avec Jenny, 50 cours collectif de Pilates Reformer et 50 cours collectifs de Pilates Mat.

Le coût d'inscription à la formation FFPE ne comprend pas les frais suivants :

- Toute subvention ou remboursement des frais de voyage ou d'hébergement pour ceux qui se rendent à la formation depuis l'extérieur de Nice.
- Toute autre lecture de manuels, de littérature recommandée ou d'abonnements numériques par FFPE au cours de la formation.

Les frais de formation ne sont pas remboursables. Des remboursements partiels ne sont possibles que dans le cas où FFPE ne serait pas en mesure d'achever le programme complet de la formation. Aucun remboursement ou indemnité ne peut être réclamé en cas de changement de date ou d'horaire, ou en cas de désistement de l'apprentis.

Financement

Future Form Pilates Education est un organisme de formation (n°93060858006) enregistré avec Datadock, donc vous pourrez obtenir de l'aide financière à la formation, en vous adressant à votre employeur ou à votre organisme OPCA.

Calendrier de formation FFPE

Les dates des prochains cycles sont les suivantes :

Cycle 2020/21

- Module 1, septembre 26 & 27 : 2 jours, anatomie, histoire, Pre-pilates & Mat Beginner System
- Module 2, octobre 17 & 18 : 2 jours, Mat Intermediate I & II System
- Module 3, novembre 20,21 & 22 : 3 jours, Mat Advanced System & petits appareils
 - ◆ *Examen mat : 12 décembre ou 9 janvier 2021*
- Module 4, janvier 15, 16 & 17 2021 : 3 jours, Apparatus Beginner System
- Module 5, 12, 13 & 14 février 2021 : 3 jours, Apparatus Intermediate I System
- Module 6, 12, 13 & 14 mars 2021 : 3 jours, Apparatus Intermediate II System
- Module 7, 16, 17 & 18 avril 2021 : 3 jours, Apparatus Advanced System
 - ◆ *Examen appareils : juin 5 2021*

Contact et informations supplémentaires

Si vous souhaitez devenir professeur de Pilates avec FFPE, veuillez contacter Edward Jenkins, co-fondateur FFPE et directeur de la formation.

→ **Edward Jenkins**

Directeur administrative

6 rue Massena

06000 Nice

 edward@futureform.fr

 04.89.97.25.43 / 06.25.35.78.13