



FORMATION  
Studio Danse Pilates Lyon®  
True Pilates®

COORDINATEUR ET DIRECTEUR DE LA FORMATION  
TRUE PILATES®  
THIERRY VEZIES



## PREALABLE

Cette formation est mise en place au :

Studio Danse Pilates Lyon®  
2 place des Terreaux  
69001 Lyon

Siret : 491 433 579 00019

Téléphone : 04 78 29 04 91  
Portable : 06 81 10 14 65

Email : [studiodansepilateslyon@gmail.com](mailto:studiodansepilateslyon@gmail.com)

Sous la responsabilité de Monsieur Thierry Vésiès, directeur de l'établissement.

L'organisation et le suivi des études sont assurés par l'équipe pédagogique, en application du texte de formation fixé par le Studio Danse Pilates Lyon®.

La formation se déroule au Studio Danse Pilates Lyon® et comprend :

Un total de 700 heures de formation réparties de façon suivante :

MODULE 1 « Connaissances techniques »

MODULE 2 « Etude du pratiquant »

MODULE 3 « Organisation de la pratique »

MODULE 4 « Pédagogie d'enseignement »

MODULE 5 « Relation avec le milieu et les pratiquants »

MODULE 6 « Observation active, travaux dirigés, glossaire, mémoire »

MODULE 7 « Maîtrise technique »

MODULE 8 « Petit matériel »

MODULE 9 « Examens et compte-rendu »

MODULE 10 « Evaluation de la formation par les stagiaires »



## REGLEMENT INTERIEUR

### EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR A L'USAGE DES STAGIAIRES EN FORMATION au Studio Danse Pilates Lyon®.

#### A) FONCTIONNEMENT GENERAL

##### a) Horaires d'accueil

L'établissement est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h15 et le samedi de 9h à 12h30.  
Les stagiaires sont tenus de respecter les horaires d'ouverture de l'établissement.

Pause-déjeuner : du Lundi au samedi de 13h30 à 15h. Aucun stagiaire ne devra se trouver dans l'établissement entre 13h30 et 15h, sauf en cas de stage programmé.

##### b) L'espace détente

Chaque stagiaire est tenu d'occuper l'espace détente mis à disposition pour déjeuner, se détendre ou se sustenter.

Il est donc interdit de manger ailleurs que dans cet endroit. Il en est de même pour la consommation de boissons en tout genre.

##### c) Les vestiaires

Les vestiaires doivent être maintenus propres.

Il est donc interdit de partir de l'établissement sans avoir rangé ses affaires personnelles (vêtements, chaussures, manuels et autres).

Il est donc également interdit de consommer des boissons ou de manger dans les vestiaires.

Les vestiaires étant exclusivement réservés à la clientèle en cours particulier, collectifs et aux professeurs enseignants.

Il est possible, voir recommandé, d'y laisser ses affaires, à l'exception des objets de valeurs.

Tout objet de valeur doit se trouver dans la salle d'exercice.

##### d) Les toilettes et les douches

Il est demandé aux stagiaires de respecter la propreté des toilettes et des douches en les maintenant dans l'état de propreté dans lequel ils les ont trouvés avant leur passage.

##### e) Téléphone

Il est interdit d'utiliser le téléphone de l'établissement à des fins personnelles sauf demande expresse faite à la direction.



#### f) Visites

Les personnes visitant les stagiaires ne sont pas admises dans l'établissement sans autorisation préalable.

### B) ACTIVITES PEDAGOGIQUES

#### a) Cours théoriques et pratiques

Tous les enseignements et activités, de quelque nature qu'ils soient, sont obligatoires. La présence des stagiaires à chacun de ces cours est vérifiée par le professeur chargé de la formation.

#### b) Absences

Tout stagiaire absent ou en retard doit prévenir l'établissement le plus rapidement possible par téléphone et à son retour se présenter au « Secrétariat Examens Formations » muni des pièces justificatives.

Les absences pour convenances personnelles devront faire l'objet d'une demande d'autorisation préalable auprès du « Secrétariat Examens Formations » 48 heures au moins avant la date de l'absence, selon les modalités suivantes :

- Retirer un formulaire au « Secrétariat Examens Formation » sur lequel doit figurer l'identité du demandeur, la date et le motif de l'absence.
- Le faire viser par le directeur de formation.
- Le remettre au « Secrétariat Examens Formations » pour décision.



c) Utilisation des installations liées à la pratique de la méthode True Pilates®

Les installations liées à la pratique doivent être maintenues en état de grande propreté. Chacun doit y contribuer.

Tenue vestimentaire personnelle :

Dans l'enceinte de l'établissement, les stagiaires devront obligatoirement utiliser des chaussures uniquement réservées pour l'intérieur, porter des vêtements propres et être propre sur eux.

Chaque stagiaire doit se munir d'une serviette personnelle propre pour utiliser le matériel d'entraînement.

Tenue du matériel d'entraînement :

Chaque stagiaire est tenu de respecter le matériel du centre de formation.

Après l'utilisation de chacun des appareils d'entraînement, le stagiaire doit nettoyer son matériel à l'aide de lingettes de produit désinfectant prévus à cet effet.

Il est donc interdit de quitter son atelier sans avoir nettoyé son matériel après utilisation.

Entraînements personnels

Par mesure de sécurité, il est interdit d'être présent ou de s'entraîner dans le centre de formation sans la présence d'un professeur certifié et/ou d'un formateur.

Il est interdit d'aborder ou de reproduire, seul, des exercices qui n'auraient pas été enseignés en formation ou avec un professeur certifié.

d) Le service médical et la protection sociale des stagiaires

L'organisme de formation doit s'assurer du régime de protection sociale des stagiaires et demander leur affiliation à la sécurité sociale pour ceux qui sont rémunérés par L'Etat ou qui ne perçoivent aucune rémunération.

En cas d'urgence, le « Secrétariat Examens Formations » appellera le 18 (les pompiers) ou le 15 (le SAMU), en fonction de la gravité de la situation, afin de prendre en charge le stagiaire concerné.

En cas d'accident du travail pendant la période de formation, le directeur du centre de formation doit effectuer la déclaration auprès de la caisse de sécurité sociale.

Il doit également adresser aux centres payeurs la demande de prise en charge en cas de maladie pour les stagiaires rémunérés par l'Etat ou la région.



## C) VIE COLLECTIVE

### a) Comportement, tenue, mixité

Le comportement général à l'intérieur du Studio Danse Pilates Lyon®, comme à l'extérieur, devra être exempt de tout reproche.

Des attitudes de politesse et de courtoisie sont des règles indispensables à toute vie collective. Il est donc demandé à tous les stagiaires d'être polis et courtois envers la direction mais aussi les responsables de stage, les professeurs certifiés, le personnel, les confrères et bien évidemment la clientèle en cours particuliers et collectifs.

Ne pas mettre les pieds sur les tables de l'accueil, maintenir une tenue correcte et respectueuse.

La mixité de l'établissement impose à tout le monde un comportement personnel sans ambiguïté.

En toute occasion, il est donc demandé aux stagiaires d'avoir et de garder une attitude dite « professionnelle ».

Il est demandé aux stagiaires « observateurs » de se tenir à une distance acceptable des professeurs enseignants afin de respecter l'intimité de la clientèle en cours individuel mais aussi collectif.

Ces mêmes stagiaires devront garder une entière discrétion et éviter tout bavardage et toute tenue corporelle inappropriée lors de l'observation des cours enseignés à la clientèle.

Si le stagiaire a des questions pendant la phase d'observation, les noter afin de les soumettre ultérieurement, à la fin de la séance par exemple, en fonction de la disponibilité de l'intervenant. Il est donc interdit d'intervenir pendant qu'un cours est dispensé à un client par un professeur certifié ou d'interrompre un professeur certifié pendant un cours pour le questionner.

### b) Cigarettes

Il est interdit de fumer dans l'établissement.

### c) Usage des téléphones portables

Les téléphones portables doivent être éteints ou mis en mode « vibreur » à l'intérieur de l'établissement.



## AVENANT AU REGLEMENT INTERIEUR A L'USAGE DES STAGIAIRES EN FORMATION

### ARTICLE 1 – OBJET

Conformément aux dispositions de l'article L 920-51 du code du travail, le présent avenant a pour objet, en complément du règlement intérieur de l'établissement, de préciser les règles générales et permanentes relatives à la discipline et d'énoncer les dispositions relatives aux droits de la défense du stagiaire en formation professionnelle dans le cadre des procédures disciplinaires.

### ARTICLE 2 – CHAMPS D'APPLICATION

Ce règlement s'applique à tous les stagiaires en formation professionnelle d'une durée supérieure à 6 semaines dans l'établissement proprement dit.

### ARTICLE 3 – NATURE ET ECHELLE DES SANCTIONS

Tout comportement considéré comme fautif par le Directeur ou son représentant, pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une des sanctions suivantes :

- 1-Avertissement écrit
- 2-Exclusion temporaire
- 3-Exclusion définitive

L'exclusion du stagiaire ne pourra en aucun cas donner lieu au remboursement des sommes payées à la formation.

### ARTICLE 4 – DROITS DE LA DEFENSE

Aucune sanction ne peut être infligée à un stagiaire sans que celui-ci ait été informé au préalable des griefs retenus contre lui.

Lorsque le comportement du stagiaire justifie une exclusion temporaire ou définitive, le directeur ou son représentant convoque le stagiaire en lui indiquant l'objet de cette convocation.

La convocation précise la date, l'heure et le lieu de l'entretien.

Elle est décrite et adressée par lettre recommandée ou remise à l'intéressé en mains propres contre décharge.

Au cours de l'entretien, le stagiaire peut se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou salarié de l'établissement.

La convocation mentionnée ci-dessus fait état de cette faculté.



Pendant l'entretien, le directeur ou le représentant indique le motif de la sanction envisagée et recueille les explications du stagiaire.

A l'issue de l'entretien avec le stagiaire, le conseil des formateurs siégeant en commission de discipline est saisi.

Celui-ci formule un avis sur la mesure d'exclusion envisagée.

Le stagiaire est avisé de cette saisie.

Il est entendu sur sa demande par la commission de discipline et assisté éventuellement par une personne de son choix, stagiaire ou personnel de l'établissement.

La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc, ni plus de 15 jours après l'entretien ou, le cas échéant, après la transmission de l'avis de la commission de discipline.

Elle fait l'objet d'une décision écrite et motivée, notifiée au stagiaire par lettre recommandée ou remise en mains propres contre décharge.

#### ARTICLE 5 – INFORMATION

Le directeur informe de la sanction prise :

- l'employeur du salarié bénéficiant d'un stage dans le cadre d'un plan de formation d'une entreprise.
- l'employeur et l'organisme paritaire finançant la formation, dans le cadre d'un congé de formation.

#### ARTICLE 6 – REPRESENTATION DES STAGIAIRES

(Formation supérieure à 500 heures)

Modalités d'élection du représentant des stagiaires figurent aux articles R 6352-9 à R 6352-12.

Pour les stages d'une durée supérieure à 500 heures, il est procédé à l'élection d'un délégué titulaire et d'un suppléant uninominal à deux tours.

Tous les stagiaires régulièrement inscrits à la formation sont électeurs et éligibles.

L'élection a lieu au cours de la première semaine de stage sous la responsabilité du directeur qui assure le bon déroulement.

Le délégué et son suppléant sont élus pour la durée du stage.

Leurs fonctions cessent avec leur départ du stage.





Lorsque le titulaire et le suppléant cessent leurs fonctions avant la fin de stage, il est procédé à une nouvelle élection dans les mêmes conditions que prévues ci-dessus.

Les délégués, soit, le titulaire et son suppléant, font toute suggestion pour :


- améliorer le déroulement du stage,
- améliorer les conditions de vie des stagiaires.

Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières ou à l'application du règlement intérieur.



## LISTE DES FORMATEURS INTERVENANT DANS LA FORMATION

### MAITRE FORMATEUR- TRUE PILATES®

THIERRY VEZIES	MAITRE FORMATEUR
 <p>Fondateur de la méthode True Pilates® et Directeur du Studio Danse Pilates Lyon® et du centre formation « TRUE PILATES FRANCE® » <b>Membre de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP).</b></p> <p>Né sur l'île de la Réunion, Thierry Vézies commence la danse à l'âge de 7 ans. Il débute à l'Académie de danse de Monsieur et Madame Violette Lautard et Robert Poujol.</p> <p>- Conservatoire National de région de Montpellier Professeur: Monsieur Robert Poujol</p> <p>Diplôme de fin d'étude du conservatoire de Montpellier. Diplôme d'état de professeur de danse Instructeur et formateur True Pilates® (Romana's Pilates®) Intervenant True Pilates® au Stage de Danse au Creps Montpellier (Création et Mouvement) 2007-2016 Intervenant True Pilates® auprès du Ballet de l'Opéra National de Lyon Intervenant True Pilates® auprès du C ND Lyon (Centre National de la Danse) Intervenant True Pilates® auprès du CNSMDL (Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse à Lyon)</p> <p><b>ARTISTE CHOREGRAPHIQUE</b></p> <p>- Grand Théâtre de Bordeaux                    1983 - 1988 - Ballets De Monte-Carlo                        1988 - 1994 - Ballet de l'Opéra National de Lyon 1994 - 2005</p> <p>En tant que soliste, il fera le tour du monde en interprétant en tant que soliste des grands ballets classiques, contemporains et néo-classiques de chorégraphes comme Mats Ek, Nacho Duato, Jiri Kylian, William Forsythe ...</p> <p>C'est en tournée aux Etats-Unis en 2002 qu'il découvre et adhère à la méthode True Pilates®; cette dernière lui permet un meilleur contrôle qui lui est très utile dans sa carrière. Passionné par la méthode, il obtiendra son certificat en 2006 ROMANA'S PILATES® par Romana Kryzanowska élève et héritière désignée de Joseph Pilates.</p>	



## INTERVENANTE FORMATRICE LEVEL 5

VALENTINE AUDET

OSTÉOPATHE - ENSEIGNANTE METHODE  
TRUE PILATES



# VALENTINE AUDET

Ostéopathe D.O.  
Enseignante de méthode True Pilates®

### INFORMATIONS PERSONNELLES

Diplômée en 2018, j'exerce depuis 5 ans. J'ai pu pratiquer au sein de différents cabinets. Je suis aujourd'hui installée sur la commune d'Espeluche et enseigne la méthode True Pilates® sur Montélimar.

### COMPETENCES

Au cours de ces expériences variées, j'ai pu apprendre à m'adapter à diverses situations, comme la PEC de patients (sportifs ou non) en grand nombre et sur un rythme soutenu. Ou encore la PEC ostéopathique en situation de handicap du patient.

L'enseignement pilates m'a appris la gestion d'un groupe de personnes aux besoins variés, et l'adaptation aux conditions de chacun.

L'expérience en station de sport d'hiver fut également très riche, tant sur les réorientations, les examens cliniques, ainsi que la maîtrise de la pose de strap et K-tape concernant des motifs ou urgences d'ordre traumatologique.

### POUR ME CONTACTER

45, Chemin du Château  
26160, Portes-en-Valdaine

07 69 10 87 61

valentineaudet.osteo@gmail.com

### EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

#### Stages Pratique

Janvier 2016 - Juin 2018

- Au sein de **courses sportives** (Transjurassienne, Trail Tour de Samoëns, Run in Lyon, Marathon du Lac à Annecy).

- Au sein de structures accueillant des personnes handicapées (enfants et adultes) : **OVE, IME, et FAM.**

#### Pratique en cabinet

Juillet - Décembre 2018 : Remplacement en Ardèche, Le Teil.

Décembre 2018 - Mai 2019 : Assistanat en **station de ski et vallée**, Aime - La Plagne, saison été + hiver. Cabinet d'ostéopathie Benjamin Fourcade.

2019 : Remplacement cabinet d'ostéopathie Arnaud Bus, à Oullins. Remplacement cabinet d'ostéopathie Isabelle Corvino, à Saint-Médard-en-Jalles.

Novembre 2019 - Septembre 2022 : Collaboration en cabinets ostéopathiques Damien Zivanovic, sur les **centres ostéopathiques** de Lyon 1 et Lyon 6.

#### Enseignement Pilates

- 2019 - 2022 : **Cours collectifs de méthode True Pilates® sur tapis**, École de danse Petits Pas, Marine Jouvenot.

- 2021 : **Cours privés de méthode True Pilates® sur appareils** au Studio Danse Pilates de Lyon, Thierry Vézies.

- 2022 : Ouverture du Studio Pilates Montélimar, proposant des cours collectifs et prochainement sur appareils de méthode True Pilates®.

### FORMATION PROFESSIONNELLE

#### Institut supérieur d'ostéopathie de Lyon, Isosteo

- 2013 - 2018 : études et obtention du **diplôme d'ostéopathe**.

- Janvier - Avril 2018 : **PGSO Pédiatrie et Périnatalité** (PEC des femmes enceintes en pré et post-partum, ainsi que des motifs abordant la petite enfance (du nourrisson à l'enfant)).

#### Studio Danse Pilates de Lyon

- Novembre 2018 - Octobre 2022 : **Certification complète méthode True Pilates®**, délivrée par Thierry Vézies, au sol et sur appareils.

#### K-Taping international academy

- Octobre 2018 : Formation à la pose de K-taping Osteo.

#### Osteopact

- Janvier - Décembre 2022 : formation sur la **PEC pédiatrique et périnatale (femme enceinte, nouveau-né enfant et adolescent)**, et sur la **PEC de la sphère crano-mandibulaire**.



## LES « LEVEL » CORRESPONDANCES ET DEFINITION

CERTIFICATION DE « LEVEL 1 » soit de « niveau 1 » :

« *GRAND MAITRE FORMATEUR* »

Ce niveau de reconnaissance de la part de l'école True Pilates® donne la possibilité au « Grand maître formateur » de former des personnes à la méthode True Pilates® et de « certifier » un stagiaire en fin de formation.

CERTIFICATION DE « LEVEL 2 » soit de « niveau 2 » :

« *MAITRE FORMATEUR* »

Ce niveau de reconnaissance de la part de l'école True Pilates® donne la possibilité aux « Maîtres formateurs » de former des personnes à la méthode True Pilates® et de faire passer les examens de niveau « Débutant » et « Intermédiaire » uniquement.

CERTIFICATION DE « LEVEL 3 » soit de « niveau 3 » :

« *FORMATEUR* »

Ce niveau de reconnaissance de la part de l'école True Pilates® donne la possibilité aux « Formateurs » de former des personnes à la méthode True Pilates® et de faire passer les examens de niveau « Débutant » uniquement.

CERTIFICATION DE « LEVEL 4 » soit de « niveau 4 » :

« *FORMATEUR* »

Ce niveau de reconnaissance de la part de l'école True Pilates® donne la possibilité aux « Formateurs » de former des personnes à la méthode True Pilates®.

Ce niveau de reconnaissance ne permet pas aux « Formateurs » de faire passer un examen.

CERTIFICATION DE « LEVEL 5 » soit de « niveau 5 » :

« *PROFESSEUR* »

Ce niveau de reconnaissance de la part de l'école True Pilates® donne la possibilité aux « Professeurs » d'enseigner la méthode True Pilates® à un élève, dans le cadre d'une pratique personnelle uniquement.

Ce niveau de reconnaissance ne permet pas aux « Professeurs » ni de former des personnes à la méthode True Pilates®, ni de faire passer des examens.

**ATTENTION :**

Ces niveaux de certification sont propres à l'école True Pilates®; ces niveaux de certification ne peuvent en aucun cas être assimilés aux niveaux de qualification reconnus par l'éducation nationale ou d'autres services de l'Etat.

-La formation à la méthode True Pilates® ne conduit pas un diplôme ou à un brevet d'Etat, titre délivré exclusivement par l'Etat.

-La certification True Pilates® ne pourra en aucun cas remplacer ou avoir valeur d'un diplôme ou d'un brevet d'Etat au regard de l'Etat.



## LA METHODE TRUE PILATES®

Monsieur Joseph Hubertus Pilates est né en 1883 à Mönchengladbach (Düsseldorf) en Allemagne.

Après une enfance où il était frêle et souvent malade, il a étudié et combiné les méthodes d'entraînement physique orientales et occidentales pour développer un programme d'exercices lui permettant de surpasser tous ses problèmes et de développer sa musculature. Inquiété par le risque de contracter la tuberculose, il s'est dès son plus jeune âge entièrement consacré à la gymnastique et à la musculation, si bien que dès l'âge de 14 ans il pose pour des supports anatomiques.

Monsieur Joseph Pilates a étudié l'anatomie en Allemagne, tout en pratiquant, la gymnastique, le ski et la plongée, la boxe, le self-défense, et l'escrime. Quand la première guerre mondiale éclata, il fut arrêté et vécut une période d'incarcération à Lancaster au cours de laquelle il permit à bon nombre de ses compatriotes, qui suivirent son entraînement, de survivre aux diverses épidémies. Transféré un peu plus tard à l'Isle of Man (Lancaster), il devint infirmier et permit aux prisonniers immobilisés (blessés ou invalides de guerre) de retrouver de la force et de la vie, notamment en utilisant des ressorts sur leurs lits de malade. Il imagina des exercices afin de prévenir les pertes musculaires chez les patients immobilisés et le résultat fut si surprenant que ces personnes étaient en meilleure santé que les valides. En fixant ces ressorts au lit, il développa le principe de résistance et le premier appareil (Reformer) pour la pratique du Pilates venait de naître.

De retour en Allemagne, il continua de fabriquer ses équipements. Refusant de travailler pour l'armée allemande, en 1926, Monsieur Joseph Pilates quitta son pays pour les USA et rencontra sa femme, Clara, pendant son voyage. Arrivés à New York, ils ouvrirent leur premier studio sous le nom de « PILATES STUDIO » qui connu rapidement un grand succès.

Monsieur Joseph Pilates commença à codifier les parties techniques de sa méthode dans un livre appelé "CONTROLOGY", le premier nom qu'il choisit pour sa méthode. Puis il inventa de nouveaux exercices et se consacra également à la conception de nouveaux équipements toujours en se basant sur le même principe "des mouvements intelligemment dessinés, effectués correctement, avec une grande précision et en équilibre, sont beaucoup plus efficaces que des heures d'entraînement monotone composées d'exercices stéréotypés".

Joseph et Clara Pilates continuèrent d'enseigner leur méthode jusqu'à leur mort -Joseph en 1967 et Clara en 1977.



## 1) La Méthode True Pilates®

La méthode True Pilates® est un ensemble d'exercices exécutés avec conscience et concentration. Elle est conçue pour développer le corps de manière harmonieuse en allongeant et en renforçant les muscles, en galbant le corps et en améliorant sa tonicité. On peut également parler d'une stimulation du système sanguin. Ce programme progressif d'exercices doux et adaptés à tous, développe la force et la souplesse de chaque partie du corps. C'est une série de mouvements contrôlés, effectués avec un équipement spécifique, qui améliore la respiration, la posture et la coordination.

Les principes de base de La méthode True Pilates® sont : le centre, la coordination, le contrôle, la respiration, la précision, la fluidité des mouvements.

Cette Méthode de préparation physique, basée sur les principes élaborés par Joseph Pilates est une combinaison des méthodes orientales (méthode basée sur le Yoga, le souffle, la souplesse et la relaxation qui augmente la capacité de contrôle sur la masse musculaire) et occidentales (méthode fondée sur le développement de la force et de l'endurance au maximum pouvant causer des déséquilibres qui affaiblissent les muscles).

En prenant le meilleur de chacune et en associant leurs qualités, Joseph Pilates a créé l'entraînement physique idéal. Cet entraînement a pour objectif final de pouvoir permettre à celui qui le pratique régulièrement, de développer une grande force abdominale, d'avoir le contrôle parfait de son corps, une grande souplesse et d'être capable de combiner le pouvoir du corps et de l'esprit.

Une séance est composée de nombreux exercices effectués avec une grande précision et de petites répétitions, ce qui permet :

- Aux muscles de se renforcer, de s'allonger et de se tonifier sans créer de traumatisme ou de douleurs
- D'avoir une concentration totale sur son corps et son souffle (favorisant l'exécution parfaite des mouvements),
- De développer sa souplesse et sa coordination.

Les mouvements sont effectués en tenant compte des réelles capacités physiques de la personne et de ses objectifs, sans jamais dépasser le point d'effort.

Les mouvements sont répétés peu de fois, il n'y a donc pas de monotonie ou d'ennui. On privilégie la qualité et non la quantité en apprenant à sentir les mouvements de son corps.

Cette Méthode est plus relaxante et plus reposante car l'esprit est engagé totalement avec le corps.

## 2) Objectif de la méthode True Pilates®

Augmenter la capacité pulmonaire et stimuler la circulation sanguine du corps grâce à une respiration profonde.

Ce système, unique au monde, est la résultante de nombreuses années d'observation et de pratique auprès de milliers d'individus et couvre la majorité des qualités physiques.

Les adeptes de la méthode True Pilates® retrouvent une condition physique normale pour leur anatomie et leur morphologie.

Ils peuvent, avec une pratique régulière, maintenir une bonne condition physique, et ce, à vie.



Plus de 500 exercices ont été élaborés, créant, ainsi, un « système » original praticable au sol ainsi que sur des appareils spécifiques.

D'ailleurs, les appareils de la méthode True Pilates® d'aujourd'hui ne varient pas trop de ceux d'entant.

La tension des ressorts, les lanières de soutien, les supports pour le dos, la nuque et les épaules sont aussi important aujourd'hui que dans les débuts.

Grâce à la capacité de soutien du corps des appareils de la méthode True Pilates® pendant l'apprentissage des mouvements, le corps se construit avec douceur et minimise ainsi les risques de blessures.

Un véritable outil de préparation corporelle pour développer les capacités physiques nécessaires à la réalisation des exercices difficiles du « MATWORK » au sol.

De sérieuses recherches sur l'entraînement de l'athlète dans la Grèce Antique ont mis à jour des techniques « helléniques » (qui a trait à la Grèce) datant de plus de 2500 ans. Cet entraînement a développé, en particulier, le travail de posture de la colonne vertébrale avec un cadre tenu par un centre fort (le cadre : espace situé entre les épaules et le bassin) (le centre : la sangle abdominale) et la souplesse corporelle telle qu'elle était enseignée dans la danse classique grecque.

Ainsi furent posées les bases de la méthode, combinant les meilleures qualités de ces deux cultures, afin d'élaborer un programme idéal alliant la puissance physique et mentale

La méthode True Pilates® connaît un véritable essor en tant qu'alternative ou complément à d'autres méthodes d'exercices, traitements et activités athlétiques.

#### La méthode True Pilates® vise :

Une très grande force abdominale, le contrôle total du corps, une meilleure souplesse, l'intégration de la colonne vertébrale et des membres supérieurs et inférieurs et surtout, l'alliance de la puissance du corps, du mental et de l'esprit.

La variété des mouvements et le petit nombre de répétitions permettent de renforcer, allonger et tonifier les muscles, sans créer de volume.

Une concentration totale pendant chaque exercice favorise une meilleure qualité de mouvement, coordination et respiration.

#### a) Les studios et les centres de formation True Pilates®:

- Studio Danse Pilates Lyon® (Centre de formation principal)
- Studio Danse Pilates Paris® (Pré-requis)
- Studio True Pilates Sarragozza (Pré-requis)



b) A qui s'adresse la formation ?

- aux brevets d'Etat d'éducateur sportif
- aux kinésithérapeutes
- aux professeurs de danse
- aux personnes souhaitant changer de métier et sportifs amateurs via un CQP ou en cours
- aux sportifs de haut niveau
- aux licenciés « Staps »
- Référent Handicap : Thierry Véziès, Renseignements pour faisabilité ou non.
- Le site n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite. Tel : 06 81 10 14 65

c) La certification True Pilates®

Après réussite des examens de la formation dispensée par l'école True Pilates®, qui correspond à une certification de niveau 5, soit le niveau de Professeur (selon les niveaux de compétences établis par l'école True Pilates®, voir la correspondance p14); un certificat, attestant que la formation a bien été achevée avec succès, sera remis à chacun des stagiaires certifiés.

Ce certificat sera signé personnellement par :

- le Fondateur et Maître formateur de la formation Level 1 True Pilates® : Thierry Véziès.
- la formatrice intervenante Anatomie Level 5 True Pilates® : Valentine Audet.

RECONNAISSANCE DE LA CERTIFICATION True Pilates® :

Ce certificat est reconnu dans le secteur privé du monde entier et notamment dans le secteur privé en France pour la particularité de sa méthode d'entraînement, l'efficacité de sa pratique auprès des pratiquants et l'authenticité de l'enseignement au sein de l'école True Pilates®, seule héritière du travail de Joseph Pilates.

ATTENTION :

Le certificat True Pilates® ne remplacera, en aucun cas, un diplôme d'Etat ou un brevet d'Etat.

POUR RAPPEL :

Les candidats auront pour obligation d'avoir suivi l'ensemble des modules pour pouvoir se présenter à la certification des connaissances.

d) Les débouchés

Les débouchés se situent dans :

Le secteur privé :





Les studios de la méthode Pilates en France.

Le recensement des studios True Pilates®, tous adhérents de l'école originale et de la fédération des Professionnels de la Méthode Pilates et encadrés par des représentants certifiés de l'école True Pilates®, obtiendront un agrément label de qualité qui aura pour objectif de certifier leur authenticité.

Attention, ce recensement liste seulement les professeurs transmettant l'unique méthode Pilates, méthode « pure et originale » inspirée de Joseph H. Pilates.

Il existe toutefois plus de 60 centres consacrés uniquement au Pilates en France, cette fois, toutes écoles confondues.

Le fonctionnement d'un centre de la méthode Pilates nécessite, en moyenne, une équipe pédagogique de 2 professeurs minimum.

L'école de formation True Pilates® à Lyon peut proposer un nombre de cours variable, facturable sous la forme de travailleur indépendant, et ce, au Studio Danse Pilates Lyon®.

De même, la plupart des studios True Pilates® ou via la FPMP recherchent des instructeurs certifiés.

Débouchés également dans :

- Les clubs de remise en forme
- Les écoles et centres de danse
- Certaines structures médicales de type OCDE
- Les associations de bien être
- Les centres de formation aux brevets d'Etat
- Les associations et structures pour le 3ème Age, proposant des activités physiques permettant de pérenniser l'autonomie des personnes âgées
- Les comités d'entreprise

Après étude, plus de la moitié des comités d'entreprises sont amenés à donner des cours de « Mat Class » (Technique d'entraînement Pilates au sol). Dans le monde du travail le poids socioéconomique de l'activité True Pilates® devient de plus en plus important.

- Les centres de loisirs et clubs de vacances

Type « Club Méditerranée », etc...

- Les entrainements à domicile en tant que travailleur indépendant ou micro-entrepreneur



Plus d'un tiers des professeurs de la méthode True Pilates® exercent sous le statut de travailleur indépendant ou micro-entrepreneur.

- Les sociétés de coaching
- Les stagiaires certifiés peuvent aussi former un partenariat avec l'école de formation dans le but d'ouvrir un centre de certification dans une région géographique où l'école n'est pas encore représentée.

Il est néanmoins vivement recommandé au nouveaux certifiés de travailler soit au centre de formation Studio Danse Pilates Lyon® ou éventuellement dans un autre studio de la même école, pendant au moins quelques mois suivant leur certification avant d'entamer une activité indépendante.

**ATTENTION :**

L'enseigne Studio Danse Pilates Lyon® ainsi que True Pilates® sont des marques déposées et, par conséquent, soumises à la signature d'un contrat permettant son usage et son utilisation avec le centre de formation à Lyon, seul habilité à cet effet.

Dans le secteur public :

- Les centres chorégraphiques nationaux
  - Les universités
  - Les services des sports
  - Les collectivités locales
  - Certaines structures travaillant avec des athlètes telle que l'INSEP.
- Bien que la méthode True Pilates® soit une activité de bien-être, elle est aussi reconnue dans le milieu de la préparation physique d'athlètes de haut niveau.

100% des stagiaires allant au bout de la formation trouvent du travail.

De par la spécificité de la profession, un professeur de True Pilates® travaille rarement plus de 35 heures par semaine : soit environ 140 heures par mois.

e) Pré-requis avant l'entrée en formation

La formation à la méthode True Pilates® est une formation sélective, avec une capacité d'accueil de 10 places par an : 5 personnes maximum par session / 2 sessions par an maximum.

Aucun niveau d'étude n'est exigé pour entrer en formation.



En revanche, outre le réel désir de devenir professeur certifié de la méthode True Pilates®, pour accéder à la formation, les candidats devront accomplir un pré-requis, soit un niveau minimum de pratique de la méthode True Pilates®.

Ainsi chaque candidat devra effectuer entre 30 et 50 heures de pratique sous la forme de cours individuels et collectifs encadrés par un professeur certifié de l'école True Pilates®.

Ces heures de pratique que l'on appellera « Pré-requis ». **Il faut bien prendre en compte le délai avec une fréquence de 2 à 3 cours par semaine ou plus sur un délai maximum de 5 mois qui ont pour but :**

- d'une part, d'exiger de tous les stagiaires candidats à l'entrée en formation un minimum de pratique personnelle afin de s'assurer de leur réelle motivation à enseigner la méthode True Pilates®,
- d'autre part, d'exiger que tous les stagiaires aient acquis un bon niveau de pratique et une bonne connaissance de la pratique, avant d'entrer en formation professionnelle ; au même titre qu'une entrée en formation de brevet d'Etat ou de diplôme d'Etat.

Le directeur de formation évaluera le nombre exact d'heures de pratique nécessaires au futur stagiaire, en fonction de l'évolution du niveau de ce dernier, pour pouvoir entrer en formation.

A l'issue de cette phase de « pré-requis », chaque candidat se présentera à un examen de pré sélection organisé au Studio Danse Pilates Lyon®.

Les documents suivants complétés et signés devront être remis au « Secrétariat Examens-Formation » :

- Le protocole d'inscription
- Le formulaire d'inscription
- Un curriculum vitae
- Une photo récente
- Le contrat de non concurrence et confidentialité
- Une attestation de sécurité sociale
- Un certificat médical attestant de l'aptitude du candidat à suivre un entraînement intensif
- Référent Handicap : Thierry Véziès, renseignements pour faisabilité ou non.
- Le site n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite. Tel : 06 81 10 14 65

Un entretien d'évaluation à l'admission sera établi entre le futur stagiaire et le formateur, après avoir suivi le 2/3 des cours de « pré-requis ». Cet entretien permettra au formateur d'évaluer le niveau du candidat.

Suite à cette évaluation, le candidat sera amené ou pas, à ajouter des cours privés supplémentaires en fonction de l'évolution de ce dernier.



Cette procédure d'admission aura lieu dans les locaux du Studio Danse Pilates Lyon®.

Modalités d'évaluation du « pré-requis » pour l'entrée en formation :

- Une pratique sur le Reformer et le Mat
- Des questions générales sur la méthode True Pilates®.
- Des questions concernant la vie de Joseph Hubertus Pilates et son travail
- Les principes fondamentaux de la méthode True Pilates®.



## LE PROGRAMME DE FORMATION 700 HEURES

### a) Objectif général de la formation

Le programme de formation True Pilates® est enseigné au sein du Studio Danse Pilates Lyon® au 2, place des Terreaux 69001 Lyon.

L'objectif de cette formation est de former des professeurs capables d'enseigner la méthode True Pilates® à des personnes souhaitant entretenir leur condition physique générale par l'intermédiaire de la méthode True Pilates®.

Cette formation a été mise en place à l'initiative de Monsieur Thierry Véziès pour répondre essentiellement aux besoins de formation et de compétence dans le milieu du monde de la danse et de la remise en forme.

Elle permet donc à des professionnels de la danse et remise en forme de compléter leur formation initiale. En effet le marché de la danse et remise en forme est en forte demande de professeurs de la méthode Pilates tant la discipline est demandée au sein des pratiquants.

En effet, la méthode Pilates est très recherchée comme complément d'entraînement par les professionnels de la danse encore en exercice ou bien comme entretien après avoir accompli leur carrière artistique.

Elle leur permet également de se reconverter en cas de blessure grave ou de volonté de changer d'activité.

Elle permet aux kinésithérapeutes ou Ostéopathe de diversifier leur activité initiale en proposant des cours de la méthode Pilates au sein de leur cabinet.

En effet, la patientelle des kinésithérapeutes, Ostéopathe est très en demande tant la méthode Pilates est efficace ; travail postural, renforcement du dos, etc...

Elle permet à tous les autres professionnels une simple reconversion ou un complément d'activité.

### b) Contenu détaillé de la formation et compétences visées module par module



## MODULE 1

117 heures :

### CONNAISSANCES TECHNIQUES :

#### 1-DES APPAREILS D'ENTRAINEMENT « PILATES » ET DU PETIT MATERIEL « PILATES »

#### 2-DES EXERCICES D'ENTRAINEMENT DE LA METHODE « PILATES »

#### OBJECTIFS DU MODULE 1

- Les appareils et leur usage : spécificités et sécurité
- Le petit matériel et leur usage : spécificités et sécurité (outils de travail présentés sous la forme de « petit matériel »)
- Les exercices de la méthode d'entraînement « Pilates »
- Les buts à atteindre pour chacun des exercices
- Les principes de base de la méthode

#### COMPETENCES VISEES :

- Connaissance et maîtrise des appareils d'entraînement et du petit matériel.
- Connaissance et maîtrise des éléments techniques de l'ensemble des exercices de la méthode d'entraînement de la méthode True Pilates® abordés dans la formation, appareil par appareil, leur nom, leur déroulement, le nombre de répétitions, la position des éléments du matériel : ressorts, vitesses, repose tête, foot bar, trapèze...
- Connaître et comprendre les buts à atteindre de chaque exercice et leur influence sur le corps.
- Connaître et comprendre les principes fondamentaux de la méthode True Pilates® élément essentiel à la compréhension de la méthode d'entraînement.

#### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse), ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®

#### PROGRAMME DETAILLE MODULE 1



### Technologie du matériel : Appareil par appareil

#### Les différents appareils de la méthode True Pilates®:

Le reformer, le mat, le cadillac, la wunda chair, la high chair, le pedi-pole, la baby chair, le large barrel, le spine corrector, le mur, la swedish bar, le small barrel...

Total : 12 appareils

#### Le petit matériel et les accessoires :

Foot corrector, toes exerciser, push-up device, breath-a-cizer, sand bag ou roll-up device, magic circle, neck stretcher, weighted bars, twist pole, pillows, pads, small box.

Total : 12 petits appareils

#### Soit une connaissance de :

-l'utilisation technique : manipulation des appareils, des ressorts, des vitesses, du repose tête, de la foot bar, des pads...

-la sécurité

#### Les exercices : Aspects techniques exercice par exercice

- Position de départ
- Exécution
- Position d'arrivée
- Transition
  
- Le Reformer
- Le Mat
- Le Cadillac
- Le Large barrel
- La Wunda chair
- Le Pedipull
- Le Spine corrector et Small barrel
- Le High chair
- Le Baby chair
- Le Mur (The Wall)
- Le Swedish bar
- Le Magic circle
- Arm weights
- Le 2 x 4

Total : Entraînements abordés lors de la formation True Pilates®, leurs modifications, l'enseignement soit un total de plus de 500 exercices.

#### Mais aussi :



- Nom de chacun des exercices, appareil par appareil
- Nombre de répétitions
- Nombre de séries
- Nombre de ressorts
- Position des ressorts
- Position des vitesses
- Position du « repose tête »
- Position de la « foot bar »
- Position des fuzzies
- Utilisation de la push through bar
- Utilisation du trapèze

#### Le déroulement :

Connaître parfaitement l'ordre d'enchaînement des exercices, en particulier du « Reformer » et du « Mat », mais aussi des autres appareils.

#### 3 niveaux d'enchaînement :

- *Le système « Basic » : Niveau débutant*

« *Le système de base est le cœur et l'âme de la méthode* » Joseph Pilates.

Ce système « Basic » que l'on retrouvera systématiquement dans le « Reformer » et le « Mat » intermédiaire et avancé est pratiqué encore et encore afin que les mouvements deviennent gravés dans la mémoire du corps, et ce, pour toujours.

Il contribue principalement au redressement de la posture soit, de la colonne vertébrale et l'alignement des épaules et du bassin et au renforcement du « Powerhouse », soit de la sangle abdominale

- *Le système « Intermédiaire »*
- *Le système « Avancé »*

On pourrait dire que les systèmes « Intermédiaire » et « Avancé » sont des versions élaborées du système de base. Ils vont ainsi nécessiter plus de force, de souplesse et de contrôle.

#### Les transitions :

Chaque exercice est suivi d'une transition bien précise qu'il faut connaître afin de respecter un élément fondamental de la méthode True Pilates®: « La fluidité » d'exécution.





Quels sont les buts à atteindre lors de l'exécution des exercices afin d'obtenir des résultats :

Connaitre le mode d'action des muscles lors de l'exécution des exercices et leur influence sur le corps et la posture.

Soit :

- Analyse du mouvement
- Buts (compétences) à atteindre lors de l'exécution

Les principes de base de la méthode True Pilates®:

Afin de comprendre les éléments fondamentaux de la méthode d'entraînement True Pilates®

Connaître les principes de base de la méthode et les comprendre :

▪ Centre

C'est la sangle abdominale. Ces muscles relient le bassin et la cage thoracique. Tous les mouvements prennent leur point d'ancrage à partir du centre du corps d'où émane la force qui se dirige vers les extrémités.

L'intérêt d'un centre fort : apporter de la stabilité autour de la colonne vertébrale dans le but d'assurer une protection optimale du dos

▪ Contrôle

Joseph Pilates disait : « *La maîtrise de la pensée sur le contrôle total du corps* »

Soit :

- Le contrôle musculaire : qui tend à améliorer la force, la souplesse, la coordination neuromusculaire
- Le contrôle respiratoire : qui tend à améliorer la capacité respiratoire et la force du centre
- Le contrôle de la pensée qui tend à améliorer la maîtrise du corps

▪ Concentration

Joseph Pilates disait : « *Concentrez-vous sur les mouvements corrects chaque fois que vous pratiquez un exercice, si vous les faites non correctement, vous n'en tirerez pas leurs bienfaits vitaux* »

Avoir la conscience de chaque partie du corps améliore l'efficacité de l'entraînement et donc ses bienfaits.

▪ Précision

Joseph Pilates disait : « *La contrologie n'est pas un ensemble d'exercices fait au hasard* ». La méthode True Pilates® est une technique précise où la précision de chaque mouvement assure la garantie des résultats.



- **Respiration**

Joseph Pilates disait : « *Bien vider les poumons est un art en lui-même et cette étape ultime concernant la respiration correcte est la moins comprise* »

Un des objectifs de la méthode True Pilates® est d'augmenter la capacité pulmonaire.

La respiration utilisée dans la méthode True Pilates® est la respiration transversale permettant ainsi un meilleur contrôle du centre.

- **Fluidité**

Joseph Pilates disait : « *Le mouvement guérit et la transformation aura lieu grâce au mouvement* ».

La fluidité est étroitement liée à la respiration.

La fluidité va contribuer à l'amélioration des 5 autres principes et va également être le résultat de l'amélioration de ces mêmes principes.

Connaître, intégrer et comprendre la notion de :

- Cadre
- Powerhouse
- Wings (Dorsaux)

Connaître, intégrer et comprendre la notion :

- D'alignement
- D'Auto-grandissement
- De répartition des appuis

Connaître, intégrer et comprendre l'esprit et l'éthique de la méthode True Pilates®:

- Mental
- Corps
- Esprit

Joseph Pilates disait : « *Un exercice physique doit être exécuté avec une conscience ou un but profond et dirigé vers l'intérieur de soi-même* ».

Connaître, intégrer et comprendre l'utilisation des 5 parties de la pensée lors de la mise en œuvre d'une séance de True Pilates®:

- La volonté
- La mémoire
- L'intelligence
- L'imagination
- L'intuition



## MODULE 2 117 HEURES

### ETUDE DU PRATIQUANT

#### OBJECTIFS DU MODULE 2 :

Connaissance des différents publics, analyse du pratiquant :

- Les pathologies et les conséquences sur la pratique : « les modifications »
- Les niveaux de pratique, exercices et apprentissage : « les variantes »
- Les morphotypes : forces et faiblesses du corps
- Les sports et leurs répercussions corporelles

#### COMPETENCES VISEES :

- Etre capable d'identifier les différents pratiquants amenés à suivre la méthode d'entraînement « Pilates » et connaître leur spécificité.
- Connaître les différentes pathologies et être capable de modifier certains aspects techniques des exercices et l'utilisation des appareils en fonction de celles-ci.
- Etre capable de reconnaître le niveau de pratique d'un pratiquant et de lui proposer les exercices qui sont adaptés à ses capacités physiques du moment afin de garantir sa sécurité et son intégrité physique et morale.
- Etre capable de varier un exercice dans sa phase de découverte, pour un apprentissage doux, sans stress et totale sécurité.
- Connaître les différentes morphologies et morphotypes du pratiquant et les spécificités qui en découlent afin d'être capable de proposer une séance adaptée aux besoins du pratiquant et non pas d'accentuer les déséquilibres du corps en proposant une séance inadaptée.
- Connaître les répercussions physiques de la pratique de certains sports afin d'être capable de contre balancer les déséquilibres à venir.
- Connaître les spécificités de certains métiers et les répercussions physiques et posturales afin d'être à même de proposer une séance intelligente et adaptée.

#### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse),
- ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



## Les pratiquants

17 catégories de pratiquants :

- Le public « sédentaire » : selon les métiers exercés
- Le public « sportif amateur » selon le sport pratiqué
- Le public « sportif haut niveau » selon le sport pratiqué
- Le public sujet à une ou plusieurs pathologies (hernie discale, polio, Parkinson, cancer des os, sclérose en plaques...)
- Le public féminin et ses spécificités
- Le public masculin et ses spécificités
- Les séniors, quelques particularités
- Les personnes de niveau débutant et leurs spécificités
- Les personnes de niveau intermédiaire
- Les personnes de niveau avancé
- Les « jeunes adultes » et les précautions à prendre
- L'endomorphe
- L'ectomorphe
- Le mésomorphe
- Les personnes en surpoids pondérale
- Les personnes obèses
- Les personnes de petite taille
- Les personnes de grande taille

## Les spécificités sportives

L'étude de la pratique de certains sports et leur répercussion posturale, musculaire, articulaire.

## Les pathologies

Connaître les différentes pathologies susceptibles de se présenter aux professeurs parmi leur clientèle de pratiquants.

Savoir les identifier.

## Les spécificités des métiers et leur répercussions corporelles

Etude des métiers du point de vue postural, élément important de l'analyse du pratiquant pour répondre, au plus près, à ses besoins en fonction de ses contraintes quotidiennes.

## Les modifications possibles exercices par exercices en fonction des cas

### Les « modifications » :

Comment modifier chacun des exercices en fonction de l'analyse du pratiquant.

Les exercices « appropriés » et les exercices « non appropriés » soient, à omettre, en fonction des cas.



## Les exercices par niveau de pratique et leur apprentissage

### Les « variations » :

Connaître les spécificités de chaque exercice niveau par niveau et leur « variation » lors de la phase d'apprentissage.

Comprendre la progression des exercices et en percevoir la logique.

### Les morphotypes

- Savoir adapter un exercice en fonction de la morphologie du pratiquant.
- Connaître les forces et les faiblesses du pratiquant en fonction de sa morphologie afin d'être capable d'effectuer un travail préventif à la blessure.
- Etre capable de rétablir un équilibre entre les forces / les raideurs et la souplesse / les faiblesses du corps ainsi qu'un positionnement correct de la posture afin de protéger le pratiquant des déformations et des douleurs.

### Les personnes de petite taille, de grande taille ou en surpoids :

- Savoir utiliser le matériel en fonction de la grande ou petite taille de la personne ou du volume de la personne : des adaptations sont nécessaires en fonction des appareils
- Les connaître et savoir les utiliser.



## MODULE 3 117 HEURES

### ORGANISATION DE LA PRATIQUE

#### OBJECTIF DU MODULE 3

- Méthodologie
- Préparer une séance
- Elaborer une progression de séance
- Application des variantes et des modifications dans la séance

#### COMPETENCES VISEES

- Etre capable de concevoir une séance d'entraînement en fonction de l'objectif recherché.
- Etre capable, en s'appuyant sur des connaissances théoriques, de concevoir une progression de séance pouvant s'adresser à des publics diversifiés allant de sédentaires aux athlètes de haut niveau.
- Etre capable de respecter les spécificités propres à chaque niveau : débutant, débutant/intermédiaires, intermédiaire, intermédiaire/avancé, avancé.
- Etre capable d'apporter des variantes de mouvements et des modifications d'exercices dans l'objectif des respecter le niveau de pratique et les cas particuliers.
- Etre capable d'adapter un contenu de séance en fonction du pratiquant.
- Etre capable de construire la force, la souplesse et le contrôle à partir des muscles profonds en utilisant l'ensemble du système de la méthode True Pilates®.
- Etre capable de définir les objectifs de la séance en fonction du pratiquant.

#### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Vézies**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse), ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



## PROGRAMME DETAILLE MODULE 3

### Méthodologie de l'entraînement

- La séance
- La progression de séance
- Principes méthodologiques de l'entraînement True Pilates®
- Méthodologie du développement des différentes qualités physiques du pratiquant
- Travaux dirigés

### Structure de la séance

Connaître la composition de base de la séance

### Cours traditionnel

- Partie A : Reformer
- Partie B : Mat
- Partie C : Besoins spécifiques
- Partie D : Ending

### Répartition moyenne du temps

- Partie A : 25 mn
- Partie B : 15 mn
- Partie C : 10 mn
- Partie D : 5 mn

TOTAL :

1h de cours

### Si grave pathologie ou cas particuliers :

- Partie A : Sur la Cadillac :
  - \*Evaluation
  - \*Pré-Pilates
  - \*Mat
- Partie B : Reformer (si possible)
- Partie C : besoins spécifiques
- Partie D : Ending

### Répartition moyenne du temps

- Partie A : 30 mn
- Partie B : 10 mn
- Partie C : 10 mn
- Partie D : 10 mn



## MODULE 4 38 HEURES

### PEDAGOGIE D'ENSEIGNEMENT

#### OBJECTIF DU MODULE 4

En amont de l'enseignement :

- Prévoir un bilan de l'état de santé du pratiquant.
- Prévoir les outils de suivi de la séance.
- Prévoir les adaptations du contenu pédagogique.
- Prévoir les objectifs de séance en fonction du pratiquant.

Pendant l'enseignement :

- Prendre en compte les caractéristiques de fonctionnement de la structure en choisissant des organisations pédagogiques adaptées.
- Présenter le contenu pédagogique au pratiquant et ses grandes orientations.
- Individualiser le support pédagogique en fonction du pratiquant.
- Respecter le contenu pédagogique prévu.
- Animer la séance True Pilates®.
- Utiliser le langage True Pilates®.
- Apprécier le niveau du pratiquant et son état de fatigue.
- Encourager le pratiquant à s'impliquer dans la séance.
- Respecter dans l'enseignement les 6 principes de base : Le centre, le contrôle, la concentration, la respiration, la précision, la fluidité du mouvement.

Après l'enseignement :

- Recueillir les impressions et les sensations du pratiquant.
- Proposer une interprétation des sensations de l'effort.
- S'assurer de la bonne utilisation de la fiche d'entraînement.
- Prendre en note les modifications à apporter pour la séance suivante.
- Encourager le pratiquant dans la poursuite de sa pratique.
- Ouvrir la séance sur d'éventuels nouveaux objectifs.





### COMPETENCES VISEES :

- Acquérir de l'expérience dans « l'enseignement » de la méthode True Pilates®.
- Savoir conduire une séance True Pilates® en prenant compte les caractéristiques du public.
- Etre capable d'animer un cours True Pilates® collectif « Le Mat ».
- Etre capable de moduler la voix en fonction du degré d'intensité ou de l'objectif de chaque exercice.

-

### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

- FORMATEURS :
- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse), ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



## PROGRAMME DETAILLE MODULE 4

### 1) Connaître les principes de la base de l'enseignement de la méthode True Pilates®

#### a) Le principe de « Fluidité »

Le but principal dans « l'enseignement » de la méthode True Pilates®, et ce, dès les premières séances est de « faire bouger ».

Le principe de « Fluidité » est donc un élément essentiel à intégrer pour pouvoir enseigner la méthode selon les directives de Joseph Pilates.

Sans ce principe FONDAMENTAL l'enseignement de la méthode True Pilates® n'est pas correcte et ne répond pas aux attentes.

*Ce qu'il faut savoir faire :*

- Respecter le principe de fluidité dans l'enseignement de la séance.
- S'assurer, durant cette phase de démarrage, que le pratiquant engage bien son « Powerhouse » et que les mouvements sont pratiqués avec un minimum de précision afin de s'assurer de la sécurité du pratiquant...c'est bien assez pour un début...
- S'assurer que le pratiquant fait bien partir le mouvement depuis son centre.
- S'assurer que le pratiquant soit bien concentré sur un minimum d'alignement afin de s'éviter tout risque de blessure.
- Enseigner le mouvement idéal recherché et non pas la perfection de suite.

#### b) Principes de base pour faire évoluer son enseignement en fonction de l'évolution du pratiquant :

Etape 1 : Créer le mouvement

Etape 2 : Commencer à faire apparaître les premières indications plus spécifiques qui permettront d'approfondir le travail et de corriger plus précisément les mouvements.

*Ce qu'il faut savoir faire :*

Savoir économiser les mots...pour éviter le trop plein d'information.

Etape 3 : Très vite viendra se placer « La respiration »

*Ce qu'il faut savoir faire :*

Un bon professeur montre quand et comment respirer pour faciliter le maintien abdominal, pour intensifier les mouvements et approfondir la prise de conscience : pensée-corps-esprit Joseph Pilates disait : « *vider vos poumons, expirez complètement* »



c) Conduite de séance :

*Ce qu'il faut savoir faire :*

1°) Préparer l'exercice

2°) Lancer l'exercice

3°) Conduire l'exercice avec de la fluidité et le bon tempo

4°) Savoir à quel moment indiquer telle ou telle correction ou indication afin de ne pas perdre la fluidité de la séance. Eviter le : « trop d'indications »

5°) Placer sa voix correctement en fonction de l'intensité de l'exercice

6°) Connaître parfaitement le placement de la respiration pour chacun des exercices

+ Travaux dirigés

2) Mise en situation d'enseignement :

Durant son apprentissage, le stagiaire sera mis en situation d'activité professionnelle :

a) Après le 1<sup>er</sup> stage et examen mensuel « Basic », le stagiaire sera tenu d'assister un professeur certifié, pour des mises en situation partielle avec les clients ou peut être amené à dispenser partiellement un ou plusieurs cours.

b) Après le 2<sup>ème</sup> stage et examen mensuel « Intermédiaire », le stagiaire sera amené à dispenser des cours et à effectuer le suivi des clients.

+ Ateliers dirigés en situation de terrain

3) La sécurité du professeur lors de l'enseignement

Le professeur True Pilates®, doit veiller à sa posture durant l'enseignement afin de s'assurer une sécurité maximale et une longévité dans le métier.

Apprendre à se servir de son corps lors de l'enseignement et apprendre à se placer au bon endroit durant l'enseignement afin de s'assurer une sécurité maximale.

+ Travaux dirigés



#### 4) Les « spotting » : l'art du « Touché » pour enseigner

Un moyen de correction efficace : « Le contact ».

- Apprendre à corriger le pratiquant par le contact
- Apprendre les différents types de prise de contact pour optimiser l'exécution des exercices à corriger.

Cet outil d'enseignement est un outil inestimable

+ Travaux dirigés

#### 5) Présentation du professeur et comportement

- Connaître les bases du savoir-vivre en matière de comportement et de présentation cad opter pour une attitude professionnelle, la base du métier.
- L'attention et la concentration durant l'enseignement, un principe de base pour optimiser un bon enseignement.

#### 6) L'enseignement par l'encouragement, le positivisme.

Enseigner en proposant des « solutions » et non en citant une liste de « problèmes »

Trop de professeurs enseignent à travers des indications « négatives », des « ne pas ».

Il est important d'apprendre à enseigner à travers un esprit POSITIF et ENCOURAGEANT.

Le cours doit être enseigné de façon « non compétitive » et « non intimidante » afin de favoriser la notion de « Bien-être » et de garantir la sécurité « morale » du pratiquant lors de la prise en charge.

Le titre du livre de Joseph Pilates est : « *Retour à la vie* ». La séance d'entraînement du pratiquant doit avant tout atteindre les objectifs suivant : « *Renforcer l'esprit, le corps et le moral* ». *Joseph Pilates*

#### 7) Quand et comment introduire les exercices

##### a) Les variations

Les connaître et savoir les enseigner.

Attention : quelques règles de base à connaître afin de s'assurer la sécurité du pratiquant lors de l'apprentissage des exercices.

+ Travaux dirigés



## b) Les introductions

Une règle de base, pas plus de « une » introduction par appareil dans une séance, soit 2 à 3 exercices par séance grand maximum.

Attention : l'ordre des exercices peut changer.

Joseph Pilates disait :

*« Le format du cours doit générer un apport d'énergie plutôt que du stress et de la sur-fatigue. »*

### 8) Le langage « Méthode True Pilates® »

- Les concepts incontournables de la méthode True Pilates®
- Le vocabulaire spécifique à la compréhension et à l'application des fondamentaux lors de la pratique



## MODULE 5 6 HEURES

### RELATION AVEC LE MILIEU ET LES PRATIQUANTS

#### OBJECTIFS DU MODULE 5 :

- Tenir un accueil
- Renseigner
- Répondre au téléphone
- Entretien du matériel
- Tenue
- Présentation personnelle

#### COMPETENCES VISEES :

- Savoir accueillir et renseigner la clientèle
- Savoir informer les publics sur les intérêts de la pratique de la méthode True Pilates®
- Savoir tenir une prise de rendez-vous et un planning hebdomadaire
- Savoir entretenir le matériel spécifique à la pratique du True Pilates®
- Savoir tenir un studio de la méthode Pilates propre et ordonné

#### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse), ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



## PROGRAMME DETAILLE MODULE 5

### Accueil

- Le stagiaire devra participer, de manière hebdomadaire, à la vie du centre de formation dans le cadre de la formation.

Apprendre à :

- Accueillir la clientèle
- Répondre au téléphone
- Prendre des rendez-vous
- Donner des informations

- Travaux pratiques

- Mise en pratique à l'accueil du Studio Danse Pilates Lyon®

### Contrôle, entretien et maintenance du matériel

- Apprendre à maintenir en bon état de marche les appareils de la méthode True Pilates®. Les stagiaires pratiqueront sous la forme d'un atelier encadré par le formateur une inspection périodique de l'ensemble du matériel d'entraînement  
Vérification du bon état des ressorts, des sangles, des attaches, des crochets...

- Apprendre à entretenir les appareils de la méthode True Pilates®: hygiène et entretien des revêtements.

Les stagiaires participeront à des ateliers encadrés par un formateur « d'entretien » de l'ensembles des appareils, à utiliser les produits adaptés aux besoins spécifiques des appareils, afin de se former à l'entretien du matériel dans les cas où ils souhaiteraient, un jour, ouvrir leur propre studio.

Entretien des rails, des roulements, des revêtements...



## MODULE 6 20 HEURES

### OBSERVATION ACTIVE, GLOSSAIRE, TRAVAUX DIRIGES

#### OBJECTIFS DU MODULE 6 :

- Observer l'enseignement du formateur avec prise de notes sur le déroulement de la séance en fonction des spécificités du client.
- Observer le placement des mains du formateur avec prise de note lors de son enseignement pour corriger, accompagner, intensifier un exercice en fonction des cas.
- Observer le placement du formateur dans l'espace, ses indications techniques, son vocabulaire en fonction des différentes personnalités afin de se les approprier ou de s'en inspirer. Prise de notes.
- Approfondir son apprentissage théorique par de l'observation de terrain, avant de passer à l'enseignement.

#### COMPETENCES VISEES :

- Etre capable d'établir un glossaire détaillé, exercice par exercice : les spottings, le placement du professeur, les réactions du pratiquant, les explications, les mots choisis. Ce glossaire permettra au stagiaire de faire un point sur ses connaissances et de compléter, le cas échéant, son savoir par des prises de notes sur des cas pratiques réels et non théoriques.
- Etre capable d'observer le client et ses spécificités de terrain

#### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse),
- ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®





## PROGRAMME DETAILLE MODULE 6

- 1) Observation de la séance avec prise de notes
  
- 2) Constitution d'un glossaire

Chaque stagiaire devra constituer un glossaire suite à la prise de notes.  
Travail dirigé par le formateur.



## MODULE 7 141 HEURES

### MAITRISE TECHNIQUE

#### OBJECTIFS DU MODULE 7 :

Sous la direction et le contrôle du formateur, le stagiaire devra mettre en pratique, sur lui-même, les exercices appris de la méthode True Pilates® appareil par appareil afin d'avoir l'assurance d'en maîtriser désormais la technique afin que le formateur s'assure de la bonne compréhension du stagiaire dans le but de pouvoir enseigner ces mêmes exercices correctement.

#### COMPETENCES VISEES :

- Maîtrise de la manipulation des appareils d'entraînement et du petit matériel.
- Aptitude à maîtriser, à ressentir, avec son propre corps, les éléments techniques de l'ensemble des exercices de la méthode d'entraînement True Pilates® abordés dans la formation afin de mieux les transmettre lors de l'enseignement.
- Etre capable d'enchaîner les exercices de True Pilates® en intégrant dans la réalisation technique les principes fondamentaux de la discipline :

1-CENTRE

2-CONTROLE

3-CONCENTRATION

4-FLUIDITE

5-RESPIRATION

6-PRECISION

- Maîtriser les mouvements de transitions afin de favoriser un des principes fondamentaux de la méthode « La fluidité ».
- Montrer ses capacités de concentration, nécessaires à l'enseignement mais aussi à la pratique personnelle.

#### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse), ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



## PROGRAMME DETAILLE MODULE 7

### 1) Pratiquer personnellement les exercices

Pratiquer les exercices sur les appareils spécifiques de la méthode True Pilates®  
+ Travaux dirigés

Un bon professeur doit maîtriser sa discipline afin de pouvoir pratiquer sans contraintes et de pouvoir ensuite transmettre son savoir.

### 2) S'entraîner à manipuler le matériel

S'entraîner à manipuler les appareils, ressorts, repose tête, foot bar, sangles et vitesses avec un minimum de bruit et un maximum de maîtrise et de fluidité

+ Travaux dirigés



## MODULE 8 90 HEURES

### PETIT MATERIEL

#### OBJECTIFS DU MODULE 8 :

Sous la direction et le contrôle du formateur, le stagiaire devra mettre en pratique, sur lui-même, les exercices appris de la méthode True Pilates® appareil par appareil afin d'avoir l'assurance d'en maîtriser désormais la technique afin que le formateur s'assure de la bonne compréhension du stagiaire dans le but de pouvoir enseigner ces mêmes exercices correctement.

#### COMPETENCES VISEES :

- Maîtrise de la manipulation du petit matériel.
- Aptitude à maîtriser, à ressentir, avec son propre corps, les éléments techniques de l'ensemble des exercices de la méthode d'entraînement du petit matériel de la méthode True Pilates® abordés dans la formation afin de mieux les transmettre lors de l'enseignement.
- Etre capable d'enchaîner les exercices de la méthode True Pilates® en intégrant dans la réalisation technique les principes fondamentaux de la discipline :

1-CENTRE

2-CONTROLE

3-CONCENTRATION

4-FLUIDITE

5-RESPIRATION

6-PRECISION

- Maîtriser les mouvements de transitions afin de favoriser un des principes fondamentaux de la méthode « La fluidité ».
- Montrer ses capacités de concentration, nécessaires à l'enseignement mais aussi à la pratique personnelle.

#### LIEU DE FORMATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse),
- ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



## PROGRAMME DETAILLE MODULE 8

### 1) Pratiquer personnellement les exercices

Pratiquer les exercices sur les appareils spécifiques de la méthode True Pilates®  
+ Travaux dirigés

Un bon professeur doit maîtriser sa discipline afin de pouvoir pratiquer sans contraintes et de pouvoir ensuite transmettre son savoir.

### 2) S'entraîner à manipuler le matériel

-REFORMER : 40 heures (Niveau Basic, Intermédiaire, Avancé)

-CADILLAC : 30 heures (Niveau Basic, Intermédiaire, Avancé)

-AUTRES APPAREILS : 20 heures (Niveau Basic, Intermédiaire, Avancé)

S'entraîner à manipuler les appareils, ressorts, repose tête, foot bar, sangles et vitesses  
avec un minimum de bruit et un maximum de maîtrise et de fluidité

+ Travaux dirigés



## MODULE 9 54 HEURES

### EXAMENS ET COMPTE RENDU

Les examens ont lieu à la fin de chaque phase d'apprentissage, débutant, intermédiaire puis avancé.

L'examen « débutant » consiste en une épreuve pratique et orale, les autres comprennent en plus une partie écrite.

Les examens sont notés : Admis ou Refusé.

Les stagiaires doivent réussir chaque volet d'examen afin d'accéder au niveau suivant. Les examens se passent au Studio. Il est formellement interdit à un stagiaire d'observer un examen. La certification est réservée aux stagiaires ayant réussi tous leurs examens.

Les stagiaires souhaitant passer les examens dans un autre centre que le Studio peuvent être soumis à des frais supplémentaires d'examen. La demande doit en être faite auprès du directeur du Studio, qui fera le nécessaire.

En cas d'échec, les stagiaires devront repasser les examens. Ceci pourrait nécessiter des heures supplémentaires d'apprentissage et/ou une participation à des séminaires couvrant les domaines concernés par l'échec du candidat. Des échecs répétitifs pourraient entraîner l'expulsion du programme.

Après réussite de l'examen, l'étudiant recevra un certificat attestant de sa formation True Pilates®.

- 11H d'examens écrits (Intermédiaire 5H et Avancé 6H)
- 8H d'examens oraux (Basic 2H / Intermédiaire 3H / Avancé 3H)
- 8H feed-back corrections examens

LIEU DES EXAMENS :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux  
69001 Lyon

FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse), ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



## MODULE 10

### EVALUATION DE LA FORMATION PAR LES STAGIAIRES

#### OBJECTIFS DU MODULE 10 :

Recueillir l'avis des stagiaires sur le déroulement de la formation afin de travailler sur des axes d'amélioration pour obtenir un niveau de formation toujours plus qualitatif, en accord avec les besoins des stagiaires.

#### DESCRIPTIF DE L'EVALUATION :

- Pédagogie (Note de 1 à 4)
- Théorie (Note de 1 à 4)
- Organisation (Note de 1 à 4)
- Cadre de formation / Bien-être (Note de 1 à 4)

#### TARIF DE LA FORMATION TRUE PILATES® ET CALENDRIER :

Montant total : **8000 € TTC** hors Pré-requis

Prochaine formation True Pilates® : septembre / octobre 2023  
minimum deux stagiaires.

#### LIEU D'EVALUATION :

**Studio Danse Pilates Lyon®**

2, place des Terreaux

69001 Lyon

#### FORMATEURS :

- **Thierry Véziès**, fondateur de True Pilates®, DE (Diplômé d'Etat de Danse), ancien danseur professionnel soliste : Ballet Grand Théâtre de Bordeaux, Les Ballets de Monte-Carlo, Ballet de l'Opéra National de Lyon
- **Valentine Audet**, ostéopathe DO, certifié True Pilates®



MERCI D'AVOIR CONSULTER CE LIVRET D'ACCEUIL  
DE LA METHODE TRUE PILATES®.

IL EST CAPITAL DE SUIVRE UNE FORMATION  
SERIEUSE AFIN D'ENSEIGNER LA METHODE PILATES  
AU TRAVERS D'UNE FORMATION DE QUALITE AFIN  
D'ENSEIGNER ET TRANSMETTRE AUPRES DE VOS  
FUTURS ELEVES. CELA EST PRIMORDIAL.