

# Formations d'Instructeurs Corpus Pilates™ (CPIT)

Information destinée aux futurs  
instructeurs

Qu'est-ce que Corpus Pilates™ ?

En quoi consiste le programme de formation pour des instructeurs de Corpus Pilates™ ?

# Qu'est-ce que Corpus Pilates™ ?

Enseignement du système de Pilates traditionnel, sur tapis et sur appareils

Une approche contemporaine

Intègre un programme préparatoire pour Pilates et incorpore l'utilisation d'accessoires

**Corpus Pilates™**

Gestion de carrière, conseils et programmes de développement

Reconnu et certifié par EREPS et EuropeActive

EUROPEAN  
**STANDARDS**  
europe active

 **ereps**  
EUROPEAN REGISTER OF  
EXERCISE PROFESSIONALS  
part of EuropeActive

# Garantie de qualité reconnu par EuropeActive et inscription avec EREPS



- La formation d'instructeurs Corpus Pilates™ sur Tapis, niveau 1, est entièrement conforme aux normes européennes de qualification rigoureuses.
- Votre garantie d'une formation de qualité supérieure.



Les étudiants deviennent éligibles à s'inscrire à l'EREPS après avoir terminé avec succès la formation d'instructeur sur tapis, niveau 1.

- Marque de professionnalisme et de qualité
- Assurance pour les futurs employeurs et clients
- Inscription dans l'annuaire public de l'EREPS
- Utilisation du logo EREPS sur les supports marketing
- Réductions sur des produits fitness et des cours/formations
- **Votre 'Passeport' pour travailler dans toute l'Europe**

# Programme de formation d'instructeurs Corpus Pilates™

## Pourquoi choisir Corpus Pilates™ ?

### PARTIR D'UNE BASE SOLIDE

- ✓ **Comprendre le corps** - solide introduction à l'anatomie et à la physiologie
- ✓ Comprendre **ce que vous allez enseigner et pourquoi** - Histoire et concepts de la méthode Pilates
- ✓ Comprendre les personnes à **qui vous enseignez** pour identifier correctement leurs besoins
- ✓ Apprendre à adopter **une approche holistique** dans le travail avec les clients

### DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES

#### APPRENEZ COMMENT :

- ✓ **Enseigner** - pas seulement la chorégraphie
- ✓ **Préparer une classe**
- ✓ **Répondre aux besoins** d'un client (ou d'un groupe)
- ✓ **Modifier** les exercices, **progresser** et mettre les clients au **défi**
- ✓ **Développez-vous !** Intégrer les habitudes d'**autoréflexion**

### DEVENIR L'UN DES MEILLEURS

- ✓ Opportunités de **pratique, pratique, pratique....** Et d'amélioration !
- ✓ Aides à l'**auto-réflexion**
- ✓ **Mentorat, communauté** d'étudiants/enseignants
- ✓ Des **studios entièrement équipés**
- ✓ **Programmes de formation continue**

# Corpus Pilates™ - nos valeurs

**PASSION**

**ENGAGEMENT**

**COLLABORATION**

**EXCELLENCE**

**PARTAGE DE  
CONNAISSANCES**

Soyez le meilleur  
possible!

# Programme de formation d'instructeurs Corpus Pilates™

Choisir entre **3 voies** :

**Programme sur  
TAPIS**

Tapis & petits  
accessoires (balles,  
Power circle, poids à  
main, élastiques)

**Programme sur  
APPAREILS**

Reformer, Cadillac,  
Chaises,  
Tonneaux & petits  
appareils

**Programme COMPLET  
Pilates en Studio  
(TAPIS & APPAREILS)**

Tapis, Reformer, Cadillac,  
Chaises, Tonneaux & petits  
appareils

# Programme de formation d'instructeurs Corpus Pilates™ --APPAREILS



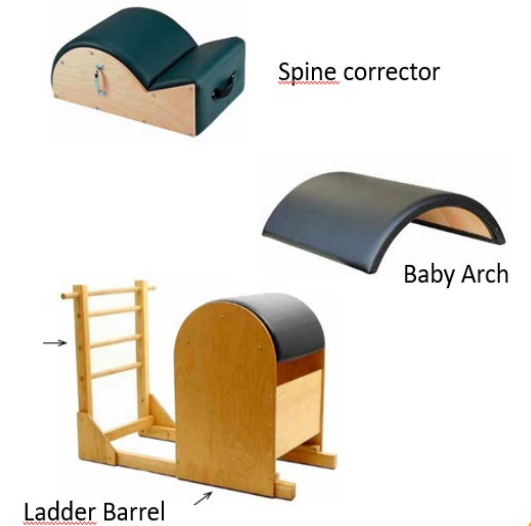
**Reformer**



**Cadillac**



**Chaises**



**Tonneaux**



# Programme de formation d'instructeurs Corpus Pilates™ - les Niveaux

Toutes les formations sont proposées  
à 3 niveaux :

## NIVEAU 1

- Pré-Pilates
- Débutant
- ✓ Répertoire des exercices de base de la méthode Pilates
- ✓ Modifications des exercices
- ✓ Techniques d'enseignement
- ✓ Adopter une approche fonctionnelle pour l'exercice

## NIVEAU 2\*

- Intermédiaire
- ✓ Répertoire plus avancé
- ✓ Plus de coordination
- ✓ Plus de travail sur le haut du corps
- ✓ Un regard plus approfondi sur l'anatomie
- ✓ Approfondir les besoins individuels
- ✓ Études de cas et discussion

## NIVEAU 3\*

- Avancé
- ✓ Maîtriser l'ensemble du système Pilates
- ✓ S'adapter aux individus
  - Lancer un défi
  - Retrouver la mobilité/la force
- ✓ Analyse critique
- ✓ Compétences pédagogiques avancées
- ✓ Adopter une approche holistique de l'enseignement
- ✓ Études de cas et discussion

*\*Pour le programme sur TAPIS, les niveaux 2 et 3 se combine en une seule formation.*

# Programme de formation d'instructeurs Corpus Pilates™ - Modules supplémentaires

Modules séparés à ajouter au programme sur tapis, si on le souhaite :

**Programme de  
Tonneaux**

Baby Arc  
Spine Corrector  
Ladder Barrel

**Programme de  
Chaises**

Wunda chair  
High chair  
Low chair

**Atelier – utilisation du  
rouleau**

**Atelier – utilisation du  
Baby Arc**

# Programme de formation d'instructeurs Corpus Pilates™ - Prérequis

Prérequis - avant de commencer un programme à niveau 1 :

Programme sur TAPIS

30 cours de tapis

Programme sur  
APPAREILS

Tapis niveau 1  
15 cours sur appareils

Programme COMPLET  
Pilates en Studio  
(TAPIS & APPAREILS)

30 cours de tapis  
15 cours sur appareils

*Cours suivis chez Corpus Studios™ ou autre studio de qualité*

Prérequis – pour la  
réussite d'un  
programme:

Corpus Pilates™  
ANATOMIE

Ou, preuve d'une qualification existante, (niveau universitaire médical), p.ex. Kiné, ostéopath, médecin  
*Le manuel d'anatomie Corpus Pilates® est disponible à l'achat en tant que référence au programme*

# Corpus Pilates™ Cours d'Anatomie - matière

## Anatomie - Matière

- Les Cellules & les tissus
- Système squelettique
- Système articulaire
- Système musculaire
- Système nerveux
- Système cardiovasculaire
- Système respiratoire
- Kinésiologie
- Posture
- *Nutrition – à venir, bientôt*

Dans le cadre de l'enseignement du mouvement



# Corpus Pilates™ cours d'Anatomie

## COURS EN DIRECT

**3 séances en ligne, chacune consistant en :**

2 x réunions consécutives de 4,5 heures  
p. ex : jeudi & vendredi, 17h à 21h30

Pause comprise

**Séances 2 & 3 se suivant à 3 ou 4 semaines d'intervalle**

Les étudiants peuvent assister à ces séances en personne au studio, s'ils préfèrent

Le cours d'anatomie peut se dérouler en parallèle avec la formation de Pilates sur Tapis niveau 1

## EXAMENS

**50 heures d'étude personnelle** seront nécessaires avant de passer l'examen

**Examen théorique écrit :**

**2 heures**

Aura lieu jusqu'à 4 semaines après la fin du cours d'anatomie

A une date/heure précise :

1. Compléter l'examen par formulaire pdf
2. Envoyer par email
3. Corriger en ligne, après l'examen

**REMARQUE :** la réussite de l'examen d'anatomie est une condition préalable à l'obtention du diplôme d'instructeur Corpus Pilates™

En ligne  
(Zoom)

En personne  
au studio

# Formation d'instructeurs Corpus Pilates™ – Tapis niveau 1 - matière

## Tapis Niveau 1 - matière

- Histoire, principes et vocabulaire de la méthode Pilates
- Professionnalisme des instructeurs ; sécurité
- Processus d'admission des clients
- Techniques de respiration
- Techniques d'indication ; utilisation de la voix et du toucher
- Conception et planification de cours
- Programmation client
- Préparer le corps au Pilates
- L'alignement correct
- Apprendre à enseigner des exercices préparatoires au Pilates
- Apprendre à enseigner le répertoire de base du Pilates sur tapis, classique
- Enseigner avec des accessoires
- Enseigner un cours collectif vs privé
- Évaluation posturale
- Considérations psycho-sociales
- Conseils pour les cas spéciaux
- Auto-développement, mentorat et planification de carrière

# Formation d'instructeurs Corpus Pilates™ – Tapis niveau 1

En ligne  
(Zoom)

En personne  
– au studio

## TUITION

**PMP – Gestion et Programmation Personnelle**  
*(Personal Management & Programming)*  
1 x session de 4,5 heures (**Théorie**)

**2 x séances pratiques, d'un week-end complet :**  
Apprendre les exercices, apprendre à enseigner  
**Partie 1: samedi & dimanche 16 heures**  
**Partie 2: samedi & dimanche 16 heures**

**2-3 x Séances de Théorie (3-4 heures chacune):**  
Concepts d'enseignement, programmation,  
compréhension de pathologies  
**p.ex. Séance 1: 17:00 – 21:30**  
**Séances 2 & 3 se suivant de quelques semaines**  
**d'intervalle**

## EXAMENS

**Examen de Théorie, à l'écrit:**  
1,5 heures à l'écrit, 1,5 heures correction

**Examen écrit « Take Home »**  
*(la recherche, à faire chez soi): 4,5 heures*

**Séance en ligne pour la correction de**  
**l'examen 'Take home' : 3 heures**

**Week-end d'examen pratique :**  
Jour 1: Examens pratique (pratique  
personnelle et enseigner cours collectif)  
Jour 2: Enseigner un cours individuel  
**samedi & dimanche 16 heures**

**Formation**  
**complète:**  
**71 heures**  
**+**  
**Heures**  
**d'apprenti-**  
**ssage**

# Corpus Pilates™ Tapis Niveau 1 – Heures d'apprentissage



La clé pour devenir un excellent instructeur de Pilates

**PRATIQUE PERSONNELLE**  
**50 heures**

Pratiquer les exercices - à la maison, au studio, n'importe où

Doit inclure 2 x séances de coaching personnel avec un Master Trainer aux Corpus Studios™ (coût supplémentaire)

**OBSERVATION**  
**20 heures**

Observer les cours - Au moins 10 cours sur place chez Corpus Studios™

Peut également comprendre 5 heures d'observation de vidéos et/ou 5 x cours en ligne de Corpus Studios™

**ENSEIGNER**  
**50 heures**

S'entraîner à enseigner les exercices - enseigner aux autres étudiants, à la famille, aux amis

A faire chez soi, ou n'importe où

**ETUDE PERSONNELLE**  
**60 heures**

L'étude des manuels (PMP et manuels d'exercices)

Préparation aux examens, recherche, planification des cours, etc.

*Toutes les heures d'apprentissage doivent être effectuées dans les 8 semaines suivant l'examen pratique*



# Corpus Pilates™ programmes de formation – Examens à l'écrit

## Examens de Théorie

Pour renforcer la compréhension et approfondir vos connaissances

**1,5 - 2h d'examen écrit**

**(pour chaque cours, à chaque niveau)**

Sur base des manuels et des séances de théorie

**A une date/heure précise :**

1. Compléter l'examen par formulaire pdf
2. Envoyer par email
3. Corriger en ligne, après l'examen

## Examens 'Take home'

### Tapis Niveau 1

- Document de recherche (court) à rédiger chez soi (4,5 heures)

**Séance en ligne** pour revoir et corriger l'examen 'Take Home' : 3 heures

### Tapis Niveaux 2/3

- Étude de cas/brève présentation PowerPoint sur une pathologie spécifique ; Recherche sur le sujet et présentation dans le cadre de l'élaboration d'un programme d'exercices pour un client (3-5 heures de préparation)



***Prévoir du temps d'étude pour préparer ces examens***

# Corpus Pilates™ formations d'instructeurs – Examens pratiques

## Tapis Niveau 1

**2 jours complets, le week-end, environ 2 mois après la fin des cours**

3 x examens pratiques :

- Compétence pratique en Pilates
- Enseigner un cours collectif
- Enseigner un cours privé

## Tapis Niveaux 2 & 3

1 jour complet par niveau :

2 x examens pratiques :

- Compétence pratique en Pilates
- Enseigner un cours privé

Présenter une étude de cas sur la façon de travailler avec des besoins spéciaux

## Appareils et Program Studio Complet (tous niveaux)

**2 jours, un week-end complet, environ 2 mois après la fin de la formation**

3 x examens pratiques :

- Compétence pratique en Pilates
- Enseigner un cours de groupe sur appareils
- Enseigner un cours privé (Session format)

# Investissement en temps

Se préparer à un investissement du temps important pour chaque cours

	ANATOMY	MAT PROGRAM		STUDIO APPARATUS PROGRAM			COMPREHENSIVE MAT & STUDIO APPARATUS PROGRAM		
	Anatomy	Level 1	Levels 2&3 (together)	Level 1	Level 2	Level 3	Level 1	Level 2	Level 3
Course timeline (months)	2-3 months	4	3	4	3	3	4	3	3
Course hours (hours)	23	43	18	42	22	22	84	39	39
Self-study (hours)	50	60	60	40	30	30	100	60	60
Observation (hours)		20	20	20	15	15	25	25	25
Practice teaching (hours)		50	50	50	30	30	50	40	40
Personal Practice (hours)		50	50	50	30	30	50	40	40
Master Coaching* (hours)		2	2	2	2	2	2	2	2
Theory exam	2	1.5	2	2	2	2	2	2	2
Take home exam		7.5	10	8	8	10	8	8	10
Practical teaching exam		14	7	14	14	14	14	14	14
Statement of Completion (hours)	75	248	219	228	153	155	335	230	232
Diploma hours	75		467			536			797
		Including Anatomy	542				Including Anatomy		872
* at student's own additional cost									

# Corpus Pilates™ programmes de formation

## Portefeuille délégué



Documentez votre parcours vers la réussite ! Vous y référerez tout au long de votre carrière

### 9 sections:

1. Agendas des formations
2. Critères d'évaluation
3. CV
4. Planification des cours
5. Examens 'Take home'
6. Évaluations
7. Journal de l'enseignant (*Teacher's diary*)
8. Journal d'images
9. Notes personnelles et corrections

# Corpus Pilates™ programmes de formation – Certifications et diplômes

Terminer un niveau, avec  
réussite et recevez ::

**Corpus Pilates™**  
Attestation de formation  
avec réussite – en  
précisant le nombre  
d'heures d'études

Terminer avec réussite  
**Tapis niveau 1:**



Attestation de formation approuvée  
par Europeactive & EREPS et  
reconnue dans toute l'Europe

**Programme complet**

Après avoir terminé avec succès 3  
niveaux de n'importe quel  
programme - Tapis, Appareils, ou  
Studio Complet - recevez :

**Diplôme Corpus Pilates™**,  
indiquant le nombre d'heures  
d'études pour l'ensemble du  
programme



# Corpus Pilates™ Tapis niveau 1 – Inscription chez EREPS

Après avoir réussi le Mat Level 1, vous pouvez vous inscrire à l'EREPS.

Cela vous aidera à trouver du travail dans toute l'Europe.

Pour une somme modique, Corpus se chargera de votre inscription en première année à l'EREPS.



# Corpus Pilates™ Programmes de formation - Prix

<b>Anatomie</b>	<b>Tapis niveau 1 (Foundation &amp; Beginner levels)</b>	<b>Tapis niveaux 2 &amp; 3 (Intermediate &amp; Advanced – combined course)</b>	
€525	Formation: €1385	€1385	
	Frais d'examens: €265	€265	
	<b>Appareils L1</b>	<b>Appareils L2</b>	<b>Appareils L3</b>
	Formation: €1965	€1150	€1150
	Frais d'examens: €265	€265	€265
<i>*Actuellement, uniquement au Luxembourg</i>	<b>*Comp Studio L1</b>	<b>*Comp Studio L2</b>	<b>*Comp Studio L3</b>
	Formation: €3250	€1675	€1675
	Frais d'examens: €375	€325	€325

NB: Requis, mais non-inclus, au moins 2 cours privés avec un professeur principal du Corpus entre chaque cours et examen @€65 par cours.

**Acompte non remboursable** pour réserver une place dans chaque cours individuel (Anatomie €200, ou, Tapis niveau 1 etc €300)

**Solde complet** à payer avant la date de début de la formation

**Inclus dans le prix:**

- ✓ Frais de formation
- ✓ Manuels de l'instructeur
- ✓ Accès à des vidéos de formation en ligne
- ✓ 10 cours de Pilates en ligne, sur place au studio, ou à la demande (vidéo)

*Tous les prix sont susceptibles d'être modifiés*

# Formations Corpus Pilates™ – Inscription en ligne

1. Rendez-vous sur le site du Corpus Studios™ [www.corpusstudios.com](http://www.corpusstudios.com)
2. Cliquez sur le menu '**Education**' et choisissez '**Pilates**'
  - i. Télécharger le Brochure Corpus Pilates™ pour la formation des instructeurs
  - ii. Téléchargez le formulaire d'inscription des étudiants
  - iii. Remplir et renvoyer à [info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com) avant le début de la formation
3. **A partir du menu Éducation / Pilates :**
  - i. Cliquez sur **S'inscrire**
  - ii. Trouvez le cours dans la liste et cliquez sur **S'inscrire**
  - iii. Saisissez les informations requises
  - iv. Pour terminer la procédure d'inscription, **payez l'acompte par carte de crédit**
4. Vous recevrez un courrier électronique confirmant votre inscription (sinon, cochez la case Spam)

5. Payer le solde complet de la formation **par virement bancaire** avant de participer au cours
6. Envoyez par e-mail la **déclaration sur l'honneur concernant l'expérience pratique prérequis** (*formulaire inclus dans le dossier d'inscription*).  
Doit être reçu par [info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com) au minimum 2 jours avant le début de la formation.



Ne supposez jamais que vous êtes inscrit à une formation sans avoir reçu un email de confirmation.



# Formations Corpus Pilates™ – Inscription par email et paiements par virement bancaire

Si vous n'avez pas de carte de crédit et ne pouvez donc pas vous inscrire en ligne - voici comment vous inscrire :

1. Rendez-vous sur le site du Corpus Studios™  
[www.corpusstudios.com](http://www.corpusstudios.com)
2. Cliquez sur le menu 'Education' et choisissez 'Pilates'
  - i. Télécharger le Brochure Corpus Pilates™ pour la formation des instructeurs
  - ii. Téléchargez le formulaire d'inscription des étudiants
  - iii. Remplir et renvoyer à [info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com) avant le début de la formation



**Ne supposez jamais que vous êtes inscrit à une formation sans avoir reçu un email de confirmation.**

3. Payer l'acompte par virement bancaire, destiné à :  
CORPUS STUDIOS BVBA  
IBAN: BE74 7340 3044 8107  
SWIFT/BIC: KREDBEBB  
KBC Place Stephanie 10 B-1050 Brussels  
Message: *Nom de la formation - Acompte (ou solde),  
Nom de l'étudiant*
4. Faites une capture d'écran de votre paiement
5. Envoyez la capture d'écran par courrier électronique à [info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com)
6. Dès réception du paiement, nous vous inscrivons au cours.
7. Vous recevrez un email de confirmation
8. Remplissez le formulaire de prérequis inclus dans le dossier d'inscription, en constatant les heures requises. Envoyez-le à [info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com) au minimum 2 jours avant le début de la formation.
9. **Avant le début du cours, répétez les étapes 3 à 7 pour payer le solde restant**

# Formations Corpus Pilates™ – Paiement du solde complet via virement bancaire

Vous devez payer le solde complet de la formation avant de vous présenter au premier jour de la formation.

Ce paiement doit être effectué par virement bancaire, comme suit :

1. **Payer le montant du solde complet par virement bancaire**, destiné à :  
CORPUS STUDIOS BVBA  
IBAN: BE74 7340 3044 8107  
SWIFT/BIC: KREDBEBB  
KBC Place Stephanie 10 B-1050 Brussels

**Message:** *Nom de la formation, Paiement du solde, Nom de l'étudiant*

2. **Faites une capture d'écran de votre paiement**
3. Envoyez la capture d'écran par courrier électronique à [info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com)
4. **Dès réception du paiement, nous vous inscrivons au cours.**
5. **Vous recevrez un email de confirmation**

# Formations Corpus Pilates™ - Contenu du dossier d'inscription

- ✓ **Formulaire d'inscription** (coordonnées personnelles et questionnaire sur la condition physique)
- ✓ **Corpus Pilates™ Règlement pour la formation des instructeurs**
- ✓ **Convention de formation des étudiants**
- ✓ **Accord sur la propriété intellectuelle**
- ✓ **Conditions générales et accord de confidentialité**

Remplissez et signez ces formulaires après le versement de l'acompte. Scanner et envoyer par e-mail à [info@corpusstudios.Com](mailto:info@corpusstudios.com)

- ✓ **Déclaration sur l'honneur concernant l'expérience pratique prérequis** - (30 cours de Pilates sur Tapis suivis avant la formation)

À scanner et envoyer par email à [info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com)  
– min 2 jours avant le début de la formation

Pour votre information

- ✓ **Politique d'égalité des chances et codes de pratique**
- ✓ **Guide de l'étudiant**
- ✓ **Fiche d'information sur EuropeActive et EREPS**
- ✓ **Code de conduite EREPS**

# Programmes de formations Corpus Pilates™

Si vous choisissez Corpus Pilates™, vous excellerez dans les normes d'éducation et d'expérience requises d'un instructeur de Pilates.



**Vous allez vous AMUSER...!**  
**C'est une expérience vraiment enrichissante.**

# Formation des instructeurs Corpus Pilates™ Information

**VOS QUESTIONS**  
**[info@corpusstudios.com](mailto:info@corpusstudios.com)**