



« Devenir professeur de Pilates »

Public :

Personne souhaitant effectuer une reconversion professionnelle

Prérequis :

Maîtriser la langue française

Durée de formation :

710 heures
29 jours

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 0627283264 ou par email : formation@nyoustudio.com

Objectifs :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'enseigner la méthode classique à différents niveaux, tout en assurant la sécurité et en adaptant les cours aux besoins des élèves

Moyens et modalités :

Présentiel

Alternance de théorie et de pratique

Moyens Techniques :

Table, chaise, studio, accessoires nécessaire à la pratique du Pilates

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et de l'accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Document actualisé le 26/03/2026

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis, est effectué selon les modalités suivantes :

Questionnaire, mise en situation

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Test de positionnement :

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire

Validation de votre inscription :

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagner d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à NYOU sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées du référent handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Document actualisé le 26/03/2026

Contact mail uniquement
rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH
MDPH 94 Immeuble Solidarités 7/9 voie Félix Eboué 94046 CRETEIL CEDEX
01 43 99 79 00
mdph94@valdemarne.fr

CAP EMPLOI
77-79 boulevard Jean-Baptiste Oudry
94000 - Créteil
Tel : 01.45.13.28.90

Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés
Association APAJH du Val de Marne
41 Rue le Corbusier 94000 Créteil

Le Prix :

Globale 8200€ HT
Mat 3000€ HT
Petit matériel 600€ HT

Contact :

Priso Marie-Agnès
formation@nyoustudio.com
0627283264

QUELQUES CHIFFRES:

	promotions	Taux de satisfaction :	Nombre de stagiaire :
2025			
2026			

Document actualisé le 26/03/2026

« Devenir professeur de Pilates »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

MODULE 1 : Maîtriser la technique de la méthode Pilates classique

Durée : 170 heures

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de connaître tous les exercices de la méthode Pilates classique à travers les niveaux débutant, intermédiaire et avancé, au sol et sur machines. Il aura une connaissance en anatomie permettant de construire et d'adapter son cours à son élève

Chapitre 1 : Analyser les principes de base de la méthode Pilates classique

Chapitre 2 : Maîtriser la respiration, le centrage, la concentration, le contrôle, la précision, et la fluidité

Chapitre 3 : Maîtriser les techniques et exercices du niveau débutant

Chapitre 4 : Maîtriser les techniques et exercices du niveau intermédiaire

Chapitre 5 : Maîtriser les techniques et exercices du niveau avancé

Chapitre 6 : Maîtriser l'anatomie appliquée

...

Évaluation Module 1

MODULE 2 : Pratiquer et appliquer le Pilates

Durée : 390 heures

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'aiguiser son sens critique pour construire un cours adapté à l'élève en cours individuel ou collectif, et de pratiquer tous les exercices du répertoire classique aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé, au sol et sur machines

Chapitre 1 : Pratiquer les exercices appris avec d'autres élèves pour améliorer la technique

Chapitre 2 : Analyser les techniques et recevoir des retours d'expérience après chaque cours

Chapitre 3 : Développer des entraînements pour perfectionner les techniques apprises

Chapitre 4 : Maîtriser l'utilisation du matériel de Pilates classique (reformer, cadillac, etc.)

Chapitre 5 : Adapter le matériel en fonction des besoins individuels et des niveaux des élèves

...

Évaluation Module 2

MODULE 3 : Enseigner et appliquer la pédagogie du Pilates

Durée : 140 heures

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire aura acquis les éléments pédagogiques pour délivrer un cours à un élève ou à un groupe

Chapitre 1 : Maîtriser l'enseignement sous la supervision d'un professeur après l'apprentissage technique débutant

Chapitre 2 : Conduire des cours collectifs pour des élèves et stagiaires

Document actualisé le 26/03/2026

...

Évaluation Module 3

MODULE 4 : Maîtriser l'entretien et l'utilisation du matériel système Pilates

Durée : 10 heures

Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser en toute sécurité et entretenir tout le matériel nécessaire à la pratique de la méthode Pilates classique

Chapitre 1 : Maîtriser la présentation et l'utilisation du matériel de Pilates classique

Chapitre 2 : Maîtriser la sécurité de l'élève sur chaque appareil

Chapitre 3 : Adapter les machines en fonction du niveau et des pathologies

Chapitre 4 : Maîtriser l'entretien régulier du matériel

...

Évaluation Module 4

Document actualisé le 26/03/2026

CV formatrice

Infos personnelles

Prénom/Nom de famille : Marie-Agnès PRISO

Adresse : 9 passages Saillenfait

Tél. 06 27 38 32 64

Adresse e-mail : prisomarieagnes@gmail.com

Date de naissance : 24.12.1981

Expériences professionnelles

2022 : Création du studio Nyou (pilâtes & yoga) à Maisons-Alfort
2016 - 2022 : Professeur pilâtes « Maison sport santé » (Mon stade)
2014 - 2021 : Professeur pilâtes Studio danse pilâtes paris
2017-2019 : Professeur pilâtes cours collectifs sur machines (Reformation)
2014 CQP ALS AGEE Animateur de loisir sportifs Activité Gymnique et d'expression
2006 -2013 : Responsable logistique dans le secteur de l'objet publicitaire

Formations

2024: Formation yoga Nidra 50h Bihar School (Corinne Toulleaux Caraës)
2024: Workshops classical Pilates (Brooke Bergdahl)
2024: 10 Week Challenge The Hundred classical Pilates (Kathy Ross Nash)
2023: Formation pour professeurs VKM Vinyasa Krama Mandiram (Matthew Sweeney)
2019-2021 : Formation 300h yoga alliance professionnels de professeur de yoga (Renan de Germain)
2018 : Formation 200h yoga alliance professeur d'ashtanga et hatha yoga (Renan de Germain)
2018 : Formation 50H yoga alliance professeur de yin yoga (Cécile Roubaud & Valentina Carlier)
2017 : Formation prénatal 15h (Sharon Bales)
2017 : Formation « Physiologie de la posture et du mouvement » méthode GDS Les Chaines musculaires et articulaires (Philippe Campignon)
2015 : Formation 200h yoga alliance de professeur de hatha yoga - Sivananda yoga vedanta centre (Ashram Neuville aux Bois)
2013-2014 : Formation de professeur de pilates mat (sol) et machines The original pilates (méthode Romana) Studio Danse Pilates Paris

Diplôme

2012 -2013 : Master BAC+6 « conception et optimisation des supply chain globales» (Les ponts et chaussées)

Document actualisé le 26/03/2026

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de NYOU en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, NYOU a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de NYOU, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 26/03/2026

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les bénéficiaires et l'organisme de formation, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « NYOU » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « NYOU » ne pourra être tenu responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « NYOU », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « NYOU ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « NYOU » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retourné à « NYOU » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « NYOU », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « NYOU » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « NYOU » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Document actualisé le 26/03/2026

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « NYOU » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « NYOU ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau du(des) participant(s) ou de la dynamique de la session.

Confidentialité et communication

« NYOU », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « NYOU » au Client. « NYOU » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « NYOU » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « NYOU » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Document actualisé le 26/03/2026

Protection et accès aux informations à caractère personnel

L'organisme de formation s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « NYOU »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « NYOU » ou par voie électronique à : « NYOU ».

En particulier, « NYOU » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « NYOU » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de CRÉTEIL sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 26/03/2026