

BEPILATES
STUDIO · NICE

BE PILATES — NICE

Aurélié Bidart

FORMATION PROFESSIONNELLE

Méthode Originelle ROMANA'S PILATES®
Certification Internationale · 700 heures · Nice

91 %

Taux de réussite

21

Professeurs certifiés

700h

De formation



UNE FORMATION UNIQUE

Le studio **BE PILATES de Nice** est également Centre de Certification. C'est le **seul studio des Alpes-Maritimes** à pouvoir vous former à devenir professeur de la méthode PILATES originelle « ROMANA'S PILATES® » (certification de niveau V de l'École ROMANA'S PILATES®).

Cette formation continue, très complète, avec un minimum de **700 heures**, inclut :

- des stages théoriques
- des études de cas (travail sur les pathologies fréquentes, comment les intégrer dans le cadre d'un cours)
- de la pratique personnelle
- de l'enseignement sous tutelle

Nous insistons sur la qualité de notre formation professionnelle :

- strictement élaborée selon la méthode Pilates d'origine
- à partir exclusivement des exercices créés et notifiés par Joseph Pilates (1883-1967)
- dans le respect de l'enseignement précieux transmis par Romana Kryzanowska (1923-2013)
- travaillant la méthode comme un système global : incluant tous les appareils (Mat, Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Pedi-pole...)
- permettant ainsi de profiter d'un éventail de plus de 1 000 exercices

Notre formation professionnelle, reconnue internationalement, vous permettra à son terme de prodiguer un enseignement de qualité, efficace et adapté à la demande de la société actuelle.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

À qui s'adresse la formation ?

- À toute personne souhaitant se reconverter (profil sportif de préférence)
- Aux titulaires d'un brevet d'état d'éducateur sportif
- Aux détenteurs du CQP IF, ALS AGEE
- Aux kinésithérapeutes
- Aux danseurs
- Aux professeurs de danse
- Aux sportifs de haut niveau
- Aux licenciés STAPS

LIEUX DE FORMATION

La formation se déroule au :

- Studio BE PILATES de Nice — sous la responsabilité d'Aurélie Bidart, directrice et professeur de la méthode

Les séminaires et examens sont dispensés à Nice ou à Paris :

- Studio Pilates de Paris — 39 rue du Temple, 75004 Paris
- Studio Antoine Gounet – 100 rue de la Folie Méricourt 75011 Paris



DUREE DE FORMATION

À partir du 1er séminaire, 700 heures sont réparties sur 1 année environ, incluant pédagogie, sécurité, observation, apprentissage des mouvements, pratique personnelle et en groupe.

La profondeur du travail requis implique une présence de 15 à 20 heures par semaine, réparties sur 3 jours minimum ou une semaine complète par mois selon la situation géographique du stagiaire.

CALENDRIER DE FORMATION

La formation est proposée **deux fois par an** :

- **Session de printemps — mars** : les dates précises sont communiquées en décembre

Session d'automne — septembre : les dates précises sont communiquées en février. Les inscriptions sont ouvertes en continu. Nous vous recommandons de vous manifester **au moins 6 mois avant** le début de la session souhaitée.

- **Site internet** : www.bepilates.fr
- **Téléphone** : 06 09 72 33 75



NOS RÉSULTATS

91 %

Taux de réussite

21

Professeurs certifiés depuis 2018

100 %

Exercent à temps plein après certification

Ces chiffres témoignent de la qualité et du sérieux de notre formation, ainsi que de la forte demande du marché pour des professeurs certifiés ROMANA'S PILATES®.

LES DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

Dans le secteur privé :

- Les studios ROMANA'S PILATES® (la plupart recherchent des instructeurs certifiés)
- Les clubs de remise en forme
- Les écoles et centres de danse
- Certaines structures médicales
- Les associations de bien-être et pour le 3ème âge
- Les comités d'entreprise
- Les centres de loisirs et clubs de vacances
- Les entraînements à domicile
- Les sociétés de coaching

Dans le secteur public :

- Les centres chorégraphiques nationaux
- Les universités
- Les services des sports
- Les collectivités locales

Les enseignes « CONTROLOGIE » et « ROMANA'S PILATES® » sont des marques déposées, soumises à la signature d'un contrat avec le centre de formation à Paris.



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de la formation ROMANA'S PILATES® est de former des professeurs capables d'enseigner la méthode originelle à des personnes souhaitant entretenir leur condition physique générale.

Cette formation a été mise en place en France en 2001 à l'initiative de Philippe Taupin, pour répondre aux besoins de notre époque. Elle permet :

- aux professionnels de la remise en forme : de compléter leur formation initiale
- aux professionnels de la danse : de compléter leur activité de danseur, professeur ou chorégraphe — la méthode Pilates est très recherchée comme complément d'entraînement, comme entretien post-carrière ou comme voie de reconversion
- aux kinésithérapeutes : de diversifier leur activité en proposant des cours de Pilates au sein de leur cabinet
- à tous les autres professionnels : comme reconversion ou complément d'activité

Lors de cette formation continue, vous apprendrez la totalité de la méthode Pilates basée sur la technique pure, sous les conseils des professeurs formateurs. Un entraînement personnel rigoureux et un important investissement personnel sont indispensables pour bien assimiler la formation.

Il est strictement interdit qu'un stagiaire donne des cours de Pilates en dehors du centre de certification, sauf cas particulier. Tout manquement entraînera une expulsion irrévocable du programme sans remboursement.

LES CONDITIONS D'ADMISSION

Les candidatures sont soumises à une procédure rigoureuse d'admission. Les conditions pour intégrer cette formation sont :

- Désirer devenir professeur certifié de la méthode ROMANA'S PILATES®
- Avoir acquis un bon niveau de pratique de la méthode Pilates
- Se soumettre à une évaluation (1 cours + 1 entretien — durée : 1h30)
- Avoir suivi un Pré-requis (cours privés auprès d'un instructeur certifié ROMANA'S PILATES®)
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique intensive du Pilates
- Casier judiciaire vierge

Documents à fournir :

- Une photo récente
- Un CV et une lettre de motivation
- Un certificat médical attestant de votre aptitude à suivre un entraînement intensif

Documents à compléter :

- Le protocole d'inscription
- Le formulaire d'inscription
- Le contrat de non-concurrence et de confidentialité
- Le contrat de licence

DÉROULEMENT DE LA FORMATION : LES 11 ÉTAPES

La formation professionnelle se divise en **3 niveaux** — Débutant, Intermédiaire, Avancé — chacun sanctionné par un examen. Chaque niveau est rythmé par 3 moments : séminaire, formation, évaluation. Une préparation est nécessaire pour acquérir les fondamentaux de la pratique du Pilates avant de débiter cette formation.

NIVEAU PRÉPARATOIRE

1ère ÉTAPE : SÉANCE D'ÉVALUATION (1h30)

Le formateur évalue le futur stagiaire grâce à une séance privée (1h) suivie d'un entretien (30 min). Il définit ainsi le temps de Pré-requis nécessaire.

2ème ÉTAPE : PRÉ-REQUIS (45 à 55 heures)

Indispensable et obligatoire, le pré-requis consiste en 45 à 55 heures de cours individuels encadrés par un professeur certifié ROMANA'S PILATES®. Il constitue la mise à niveau nécessaire pour réussir l'entrée en formation.

- **Quand le réaliser** : 4 mois minimum avant l'entrée en formation
- **Maximum** : Pas de limite de temps

NIVEAU 1 : DÉBUTANT

3ème ÉTAPE : SÉMINAIRE DE FORMATION « DÉBUTANT »

À l'issue de ce séminaire, le stagiaire saura comprendre, exécuter et enseigner les exercices de niveau 1. L'accent est mis sur l'intégration des fondations de la méthode, les gestes de sécurité et la progression dans le choix des exercices.

4ème ÉTAPE : FORMATION « DÉBUTANT » (200h)

L'apprentissage comprend : observation des cours, entraînement personnel, enseignement, mises en situation professionnelle, étude des mouvements et analyse des comportements physiques.

5ème ÉTAPE : EXAMEN « DÉBUTANT » (4h30) — validé par Aurélie Bidart, BE PILATES Nice

- Épreuve pédagogique — mise en situation d'enseignement (2h env.)
- Épreuve orale — questions / réponses
- Retour de correction (30 min)

Les stagiaires doivent réussir cet examen pour accéder au niveau suivant.

NIVEAU 2 : INTERMÉDIAIRE**6ème ÉTAPE : SÉMINAIRE « INTERMÉDIAIRE »**

À l'issue de ce séminaire, le stagiaire saura comprendre, exécuter et enseigner les exercices de niveau 2, avec un accent sur la sécurité et l'adaptation aux clients ayant des besoins particuliers.

7ème ÉTAPE : FORMATION « INTERMÉDIAIRE » (250h)

L'apprentissage comprend : observation, entraînement personnel, enseignement, mises en situation, étude des mouvements et analyse des comportements physiques.

8ème ÉTAPE : EXAMEN « INTERMÉDIAIRE » (6h30) — validé par un instructeur Level II au minimum

- Épreuve pédagogique (1h30 env.)
- Épreuve orale — questions / réponses
- Épreuve écrite : étude de cas (5h env.)

Les stagiaires doivent réussir cet examen pour accéder au niveau suivant.

NIVEAU 3 : AVANCÉ**9ème ÉTAPE : SÉMINAIRE DE FORMATION « AVANCÉ »**

À l'issue de ce séminaire, le stagiaire saura comprendre, exécuter et enseigner les exercices de niveau 3, avec un accent sur la sécurité, la progression et l'adaptation aux besoins particuliers.

10ème ÉTAPE : FORMATION « AVANCÉ » (250h)

L'apprentissage comprend : observation, entraînement personnel, enseignement, mises en situation, étude des mouvements et analyse des comportements physiques.

11ème ÉTAPE : EXAMEN « AVANCÉ » — Épreuve finale de certification — validé par Philippe Taupin

- 3 épreuves écrites (études de cas : niveaux débutant, intermédiaire, avancé)
- Épreuve pédagogique — mise en situation (2h env.)
- Épreuve orale — questions / réponses

La réussite à cet examen, et sous réserve que les stagiaires aient suivi l'intégralité des modules, permet l'obtention du Level V de l'école ROMANA'S PILATES®.

Ces niveaux de certification sont propres à l'école ROMANA'S PILATES® ; ils ne peuvent en aucun cas être assimilés à des niveaux reconnus par l'Éducation Nationale ou d'autres services de l'État. La formation ne conduit pas à un diplôme ou brevet d'État.

CONTENU DE LA FORMATION : COMPÉTENCES VISÉES

MODULE 1 — NIVEAU DÉBUTANT (200h)

Apprentissage de la totalité du répertoire des exercices de niveau débutant sur tous les appareils du système (Reformer, Cadillac, Chairs, Barrels, Mat, Pedi-pole...). Le stagiaire apprend à comprendre, exécuter et enseigner chaque exercice de ce niveau, en intégrant les gestes de sécurité, l'ordre des exercices et la progression adaptée à chaque client. L'observation des cours et la mise en situation entre stagiaires font partie intégrante de cet apprentissage.

→ **Sanctionné par un examen oral.**

MODULE 2 — NIVEAU INTERMÉDIAIRE (190h)

Apprentissage de la totalité du répertoire des exercices de niveau intermédiaire sur l'ensemble des appareils. Le stagiaire approfondit sa capacité à enseigner en intégrant l'adaptation des exercices aux clients ayant des besoins particuliers (blessures, morphologie, faiblesses spécifiques). L'observation, la pratique personnelle et l'enseignement entre stagiaires restent au cœur de la formation.

→ **Sanctionné par un examen oral et écrit.**

MODULE 3 — NIVEAU AVANCÉ (180h)

Apprentissage de la totalité du répertoire des exercices de niveau avancé sur l'ensemble des appareils, portant ainsi le répertoire maîtrisé à plus de 1 000 exercices. Le stagiaire affine sa lecture du pratiquant et sa capacité à construire des séances complètes et personnalisées. L'accent est mis sur la fluidité de l'enseignement et la maîtrise globale du système.

→ **Sanctionné par un examen oral et écrit.**

MODULE 4 — PÉDAGOGIE D'ENSEIGNEMENT (60h)

Ce module aborde les fondamentaux de la transmission : comment introduire un exercice, trouver les mots justes, gérer le rythme d'une séance, faire progresser un client dans le temps. Le stagiaire travaille également sur la gestion des situations particulières : seniors, femmes enceintes, adolescents, sédentaires, pathologies courantes (scolioses, sciatiques...), et apprend à adapter son enseignement en conséquence.

MODULE 5 — RELATION AVEC LE MILIEU ET LES PRATIQUANTS (10h)

Ce module prépare le futur professeur à s'intégrer dans son environnement professionnel : connaissance du secteur, relation avec les clients, posture professionnelle, respect du code éthique et déontologique de l'école ROMANA'S PILATES®.

MODULE 6 — MÉMOIRE, GLOSSAIRE ET OBSERVATION ACTIVE (20h)

Le stagiaire consolide l'ensemble de ses acquis à travers la rédaction d'études de cas, la maîtrise du vocabulaire propre à la méthode et un travail d'observation active auprès des professeurs certifiés. Ce module prépare directement aux épreuves écrites des examens intermédiaire et avancé.

Examens : 23h | Bilan : 1h

ZOOM SUR LES SÉMINAIRES

Des séminaires de 2 jours sont proposés tout au long de l'année (niveaux débutant, intermédiaire et avancé). Ils vous permettront de découvrir chaque appareil, la totalité des exercices et leurs applications, et de comprendre l'intérêt de la méthode en vous entraînant. Un cours individuel avec le formateur du séminaire est obligatoire avant chaque séminaire. Le prix de ce cours n'est pas inclus dans le montant total de la formation.

Les séminaires couvrent les aspects techniques et pédagogiques : ordre des exercices, progression des clients, utilisation du système pour répondre aux besoins spécifiques (faiblesses, blessures, morphologie).



ZOOM SUR L'APPRENTISSAGE

Les 700 heures d'apprentissage (découpées en trois phases : 200, 450 et 700h) comprennent :

- **Pratique personnelle** : entraînement rigoureux sur tous les appareils
- **Pratique en groupe** : confrontation des connaissances, mise dans la peau du professeur
- **Observation** : observation attentive du travail des professeurs certifiés
- **Ateliers hebdomadaires** : pédagogie, sécurité, rythme, exercices, pathologies, seniors, femmes enceintes, adolescents...
- **Mise en situation** : dès la validation de l'examen débutant, assistance auprès des professeurs
- **Enseignement** : dès la validation de l'examen intermédiaire, cours donnés à certains clients
- **10 cours privés** : avec un formateur pour affiner la pratique

Un minimum de **50 heures d'apprentissage par mois** est préconisé. Les heures doivent être documentées et validées par le directeur du centre.

Il est interdit de s'entraîner dans le centre sans la présence d'un professeur certifié, et d'aborder des exercices non enseignés en formation.

LA CERTIFICATION

Le studio BE PILATES de Nice vous forme à l'obtention de la **certification de niveau V**, selon les niveaux de compétences établis par l'école ROMANA'S PILATES®.

Ce certificat est validé et signé personnellement par :

- Sari Mejia Santo, Level I Grand Master Teacher de l'école ROMANA'S PILATES®
- Daria Pace, Level I Grand Master Teacher Trainer de l'école ROMANA'S PILATES®
- Philippe Taupin, Level X Master Teacher Trainer de l'école ROMANA'S PILATES®

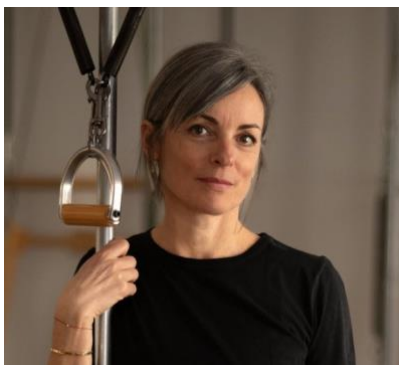
Ce certificat est reconnu dans le secteur privé du monde entier, notamment pour la particularité de sa méthode d'entraînement, l'efficacité de sa pratique et l'authenticité de l'enseignement au sein de l'école ROMANA'S PILATES®, héritière du travail de Joseph Pilates.

Le certificat ROMANA'S PILATES® ne remplacera en aucun cas un brevet d'état.

Hierarchie des niveaux de l'école ROMANA'S PILATES®

Au sein de l'école ROMANA'S PILATES®, les niveaux de certification sont numérotés de façon décroissante : la certification obtenue à l'issue de cette formation est le Level V. La progression vers les niveaux supérieurs (IV, III, II, I) reflète le degré croissant de maîtrise et d'expertise acquis au fil des années de pratique et d'enseignement au sein de l'école.

LISTE DES FORMATEURS PAYS FRANCOPHONES



AURÉLIE BIDART — Level III, Directrice & Formatrice Nice

Aurélie Bidart suit un cursus Danse Étude au Conservatoire National de Région de Nice, où elle obtient le premier prix en danse contemporaine. Elle obtient ensuite son Diplôme d'État de professeur de danse contemporaine à Paris, puis suit la formation « perfectionnement du danseur » au Centre Chorégraphique National de Montpellier sous la direction de Mathilde Monnier.

Elle exerce comme artiste chorégraphique au sein de différentes compagnies européennes avant de découvrir la méthode Pilates. Convaincue par ses bienfaits, elle se forme auprès de Philippe Taupin au Studio Pilates de Paris et obtient sa certification ROMANA'S PILATES®.

De 2015 à 2017, elle approfondit sa pratique aux côtés de Fidel Garcia (Level III) au studio Capital Pilates de Washington DC. En janvier 2018, elle est certifiée Level IV par Sari Mejia Santo, ce qui lui permet de former les futurs professeurs. En août 2025, elle obtient son Level III à New York, consolidant son expertise au plus haut niveau de l'enseignement en France.

Également titulaire d'un CQP ALS AGEE et d'un CQP APSPM.

PHILIPPE TAUPIN — Level X Master Teacher Trainer, Paris

Philippe Taupin a débuté en 1992 le programme de formation de la méthode Pilates à New York, dans le centre « Drago's Gym », auprès de Romana Kryzanowska et Sari Mejia Santo. Il a enseigné au Reebok Fitness Club de New York City, à Great Neck (Long Island), et a assisté Romana lors de nombreuses formations. Participant aux Conférences Internationales ROMANA'S PILATES® depuis 2001, il a présenté ateliers et masterclasses en France, en Europe et aux États-Unis. Il a également travaillé avec le Metropolitan Ballet de New York, la Martha Graham School, et des compagnies de danse à Stuttgart et Vienne. Certifié Level X (Master Teacher Trainer) depuis 1995, il est également diplômé CQP ALS AGEE par le CPNEF du Sport.

AUTRES FORMATEURS

- **Sonia Weber (Level III)** : Studio Pilates d'Aix-en-Provence — Directrice régionale Romana's Pilates France
- **Maud Andréani (Level III)** : Pure Pilates Casablanca
- **Froukje Walther (Level IV)** : Pilates Studio Toulouse
- **Antoine Gounet & Andres Bacigalupo (Level IV)** : Studio Pilates Antoine Gounet

COÛT DE LA FORMATION

La Formation : 9 940 € TTC

Cette somme comprend :

- La participation aux séminaires
- Les 700 heures d'apprentissage
- L'utilisation des appareils du centre de formation
- 10 cours particuliers avec un formateur ROMANA'S PILATES®
- Les frais d'enregistrement à l'école ROMANA'S PILATES®
- Les frais des 3 examens pour chaque session
- Les manuels et supports fournis par le centre de formation

Cette somme ne comprend pas :

- Les frais d'examens supplémentaires en cas d'échec
- Les frais de déplacements pour les séminaires et examens
- Le cours individuel obligatoire avant chaque examen et séminaire

Le Pré-requis : 3 250 €

Avant d'entrer en formation, environ 50 heures de cours privés encadrés par un professeur certifié ROMANA'S PILATES® sont obligatoires. Ce montant est à régler directement auprès du centre et n'est pas inclus dans le coût de la formation ci-dessus.

Budget total à prévoir : 13 200 € TTC

Échelonnement financier

- 45 jours avant la formation : 500 € de réservation
- Le jour de l'entrée en formation : 1/3 du coût de la formation
- 2 mois plus tard : 1/3 du coût de la formation
- 4 mois plus tard : Solde

Financement — CPF

Cette formation est référencée sur **Mon Compte Formation** et éligible au **CPF**, sous condition : le candidat doit être titulaire d'un certificat d'éducateur sportif pour bénéficier d'une prise en charge allant jusqu'à **1 500 €**.

www.moncompteformation.gouv.fr

Cette formation peut également être prise en charge au titre de la **formation continue** (OPCO...).

Délai de réflexion : le stagiaire dispose d'un délai de 10 jours à compter de la signature du contrat pour se rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception (Art. L. 6353-5 du code du travail).

Annulation : si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, seules les prestations effectivement dispensées sont rémunérées à due proportion.

