



Centre de formation Cristiane Domenici

Guide du parcours de formation professionnelle **Cristiane Domenici Pilates**

Studio Pilates de Cannes



1. Présentation de la formation

L'École Cristiane Domenici Pilates propose une formation professionnelle complète destinée aux personnes souhaitant acquérir une maîtrise approfondie de la Méthode Pilates et développer les compétences nécessaires à son enseignement professionnel.

Fondée par Cristiane Domenici, l'école s'appuie sur une expérience de plusieurs décennies dans les domaines de la danse, du mouvement, du Pilates et de l'enseignement.

La formation associe théorie, pratique personnelle, observation, pédagogie, enseignement, anatomie, entraînement et évaluations, afin de permettre à chaque élève de construire progressivement les compétences nécessaires à l'exercice professionnel du métier de professeur de Pilates.

Le parcours est organisé en trois niveaux progressifs :

- Niveau Débutant
- Niveau Intermédiaire
- Niveau Avancé

Le parcours comprend également un Workshop Pré-Pilates, des entraînements réguliers, des évaluations et des examens à chaque niveau.

Volume officiel de la formation : 941 heures.

Les 50 heures de pré requis obligatoires sont réalisées avant l'entrée en formation et sont exclues de ce volume de 941 heures.

2. Mission et objectifs

Notre mission

Former des professionnels du Pilates compétents, responsables et capables de transmettre la méthode avec précision, pédagogie et respect de la personne.

La formation vise à développer chez les futurs enseignants une compréhension approfondie du mouvement et des principes fondamentaux de la Méthode Pilates, tout en intégrant les connaissances nécessaires à une pratique sécurisée et adaptée aux différents publics.

Objectifs de la formation

À l'issue du parcours, l'élève devra être capable de :

- comprendre l'histoire et les principes fondamentaux de la Méthode Pilates ;
- maîtriser progressivement le répertoire des exercices sur tapis et appareils ;
- comprendre les principes anatomiques nécessaires à l'enseignement ;
- analyser le mouvement et la posture ;
- construire et conduire une séance adaptée au niveau du pratiquant ;
- utiliser les modifications, adaptations et progressions appropriées ;
- identifier les principales contre-indications et précautions ;
- transmettre les exercices avec des consignes claires et précises ;
- observer et corriger un pratiquant ;
- adapter son enseignement aux caractéristiques et aux besoins de chaque personne ;
- développer une posture professionnelle et éthique ;
- progresser vers un enseignement autonome.

3. Public concerné

La formation s'adresse notamment :

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

- aux danseurs et professionnels de la danse ;
 - aux sportifs et athlètes ;
 - aux professionnels du mouvement ;
 - aux kinésithérapeutes et ostéopathes ;
 - aux enseignants souhaitant compléter leur parcours ;
 - aux personnes en reconversion professionnelle ;
 - aux personnes souhaitant approfondir leur connaissance de la Méthode Pilates, que ce soit dans un objectif professionnel ou personnel.
- L'admission est effectuée après étude du parcours du candidat, vérification des pré-requis, test d'aptitude et entretien de sélection.

4. Conditions d'admission et pré requis

Pré requis obligatoires : 50 heures

Avant l'entrée dans la formation professionnelle, chaque candidat doit avoir réalisé :

- **30 heures de cours individuels de Pilates**
- **20 heures de cours collectifs de Pilates**

Soit **50 heures de pré requis au total.**

Ces 50 heures sont obligatoires mais **ne sont pas incluses dans les 941 heures de la formation professionnelle.**

Elles ont pour objectif de permettre au candidat d'acquérir une première expérience corporelle et pratique de la Méthode Pilates avant de commencer le cursus professionnel.

Entretien de sélection

Les entretiens ont lieu de **Septembre à Novembre 2026**, sur rendez-vous préalable.

Validation de l'admission

L'admission comprend :

1. étude du dossier ;
2. entretien avec les formateurs
3. test d'aptitude
4. vérification des pré requis ;
5. validation définitive de l'entrée en formation.

Inscriptions

Les inscriptions à la promotion 2027 sont ouvertes à partir de **Septembre 2026.**

Période des pré requis

Septembre 2026 à mi-janvier 2027

Les cours préparatoires sont réalisés au Studio Pilates de Cannes.

5. Organisation générale du parcours

La formation professionnelle représente **941 heures.**

Elle est structurée autour de trois niveaux progressifs.

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

Niveau 1 – Débutant

Acquisition des fondamentaux de la méthode, apprentissage du répertoire de base, compréhension des principes, anatomie et premières compétences pédagogiques.

Niveau 2 – Intermédiaire

Approfondissement du répertoire, développement de l'analyse du mouvement, perfectionnement de la pratique et de l'enseignement.

Niveau 3 – Avancé

Maîtrise du répertoire avancé, développement de l'autonomie pédagogique, adaptation de l'enseignement à différents profils et préparation à l'exercice professionnel.

Chaque niveau comprend un séminaire, de l'anatomie, de l'observation, de la pratique personnelle, de la pédagogie et des activités d'entraînement.

Chaque niveau se termine par un examen théorique et pratique.

L'examen du niveau Avancé constitue également **l'examen final de certification** du parcours.

6. Répartition des 941 heures

Activité	Volume
Séminaires des trois niveaux	135 h
Anatomie des trois niveaux	35 h
Observation	108 h
Pratique personnelle	252 h
Pédagogie / enseignement	180 h
Cours individuels obligatoires	20 h
Entraînements hebdomadaires	96 h
Entraînements mensuels	63 h
Tests d'anatomie mensuels	16 h
Workshop Pré-Pilates	16 h
Examens des trois niveaux	20 h
TOTAL	941 h

Répartition des 180 heures entre chaque niveau

Pour chacun des trois niveaux :

- **36 h d'observation**
- **84 h de pratique**
- **60 h de pédagogie / enseignement**

Soit :

180 heures par niveau.

Sur les trois niveaux :

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

- Observation : **108 h**
- Pratique : **252 h**
- Pédagogie : **180 h**

Soit **540 heures** consacrées à l'observation, à la pratique et à la pédagogie.

7. Workshop Pré-Pilates

Le parcours débute par un Workshop Pré-Pilates de **16 heures**.

Dates

16 et 17 janvier 2027

Lieu

Studio Pilates de Cannes.

Ce workshop fait partie intégrante du parcours de formation (Niveau Débutant) et est inclus dans les **941 heures**.

8. Niveau Débutant

Séminaire

18 au 22 janvier 2027 : 45 heures

Anatomie

23 et 24 janvier 2027 : 15 heures

Travail entre janvier et avril

- Observation : **36 h**
- Pratique : **84 h**
- Pédagogie / enseignement : **60 h**

Soit **180 heures**.

Total pédagogique du niveau

240 heures

Examen du niveau Débutant

16 et 17 avril 2027

Durée totale : **6 heures**.

9. Cours individuels entre les niveaux

Entre les différents niveaux, l'élève réalise des cours individuels obligatoires destinés à accompagner sa progression et à corriger individuellement les éventuelles difficultés rencontrées.

Après le niveau Débutant

10 heures de cours individuels

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

Après le niveau Intermédiaire

10 heures de cours individuels

Total :

20 heures

Ces heures sont incluses dans les 941 heures de formation.

10. Niveau Intermédiaire

Séminaire

3 au 7 mai 2027 : 45 heures

Anatomie

8 et 9 mai 2027 : 15 heures

Travail entre mai et août

- Observation : **36 h**
- Pratique : **84 h**
- Pédagogie / enseignement : **60 h**

Soit **180 heures**.

Total pédagogique du niveau

240 heures

Examen du niveau Intermédiaire

21 août 2027

Durée totale : **6 heures**.

11. Niveau Avancé

Séminaire

13 au 17 septembre 2027 : 45 heures

Anatomie

18 septembre 2027 : 5 heures

Le volume d'anatomie du niveau Avancé est volontairement inférieur à celui des deux premiers niveaux.

Travail entre septembre et novembre

- Observation : **36 h**
- Pratique : **84 h**
- Pédagogie / enseignement : **60 h**

Soit **180 heures**.

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

Total du niveau avant examen

230 heures

Examen du niveau Avancé

17 et 18 décembre 2027

Durée totale : **8 heures.**

L'examen du niveau Avancé constitue l'**examen final de certification** du parcours. Il permet d'évaluer les compétences théoriques, techniques et pédagogiques acquises au cours des trois niveaux de formation.

Total du niveau, examen compris : 238 heures.

12. Entraînements 2027

Les entraînements constituent une partie intégrante de la formation et sont réalisés en complément des heures d'observation, de pratique et de pédagogie prévues pour chaque niveau.

Entraînements hebdomadaires

Les entraînements hebdomadaires ont lieu les jeudis de **14h00 à 17h00.**

32 dates × 3 heures = 96 heures.

Les dates sont organisées de manière à tenir compte des entraînements mensuels.

Février 2027

4, 18, 25

Mars 2027

11, 18, 25

Avril 2027

1, 8, 22, 29

Mai 2027

6, 13, 20

Juin 2027

3, 10, 17

Juillet 2027

1, 8, 15, 29

Août 2027

5, 12

Septembre 2027

2, 9, 23, 30

Octobre 2027

14, 21, 28

Novembre 2027

4, 11, 25

Total : 96 heures.

13. Entraînements mensuels

Les entraînements mensuels ont lieu certains samedis de **08h00 à 17h00**.

Dates

- 13 février 2027
- 6 mars 2027
- 29 mai 2027
- 26 juin 2027
- 24 juillet 2027
- 9 octobre 2027
- 20 novembre 2027

Soit :

7 journées × 9 heures = 63 heures.

Ces entraînements sont comptabilisés séparément des heures de pratique, d'observation et de pédagogie réalisées entre les modules.

14. Tests d'anatomie mensuels

Des tests d'anatomie sont organisés régulièrement pendant le parcours afin de vérifier l'acquisition progressive des connaissances anatomiques nécessaires à l'enseignement du Pilates.

Volume total :

16 heures

15. Observation

Les heures d'observation permettent à l'élève d'assister à des cours et d'analyser le travail de l'enseignant.

L'observation permet notamment de comprendre :

- la construction d'une séance ;
- la relation entre l'enseignant et le pratiquant ;
- les corrections ;
- les adaptations ;
- la gestion du groupe ;

- le choix des exercices ;
- la progression pédagogique.

Chaque niveau comprend **36 heures d'observation**, soit **108 heures sur l'ensemble du parcours**.

16. Pratique personnelle

La pratique personnelle permet à l'élève de développer sa propre maîtrise corporelle et technique, d'approfondir le répertoire et de comprendre les exercices à partir de sa propre expérience.

Chaque niveau comprend **84 heures de pratique**, soit **252 heures sur les trois niveaux**.

Cette pratique est distincte des entraînements hebdomadaires et mensuels.

17. Pédagogie et enseignement

La formation ne vise pas uniquement la connaissance des exercices.

L'élève doit également apprendre à enseigner.

Le travail pédagogique comprend notamment :

- la construction d'une séance ;
- l'organisation des exercices ;
- le choix du répertoire ;
- les consignes verbales ;
- la démonstration ;
- l'observation du pratiquant ;
- les corrections ;
- l'adaptation des exercices ;
- la progression d'un élève ;
- la gestion du rythme et du temps ;
- la communication avec le pratiquant.

Chaque niveau comprend **60 heures de pédagogie / enseignement**, soit **180 heures sur les trois niveaux**.

18. Anatomie

L'anatomie accompagne les trois niveaux de formation.

Niveau Débutant

15 heures

Niveau Intermédiaire

15 heures

Niveau Avancé

5 heures

Total :

35 heures d'anatomie.

L'enseignement aborde notamment :

- l'organisation générale du corps humain ;
- le système musculo-squelettique ;
- les articulations ;
- les principaux groupes musculaires ;
- les mouvements et leurs amplitudes ;
- les principes de posture ;
- l'analyse du mouvement ;
- les principales précautions liées à l'enseignement.

19. Évaluations et examens

L'évaluation est progressive et accompagne l'élève pendant toute la formation.

Elle comprend notamment :

- des tests d'anatomie ;
- des évaluations théoriques ;
- des évaluations pratiques ;
- des évaluations pédagogiques ;
- des observations ;
- des mises en situation d'enseignement ;
- des examens à chaque niveau.

Examens des trois niveaux

Niveau	Date	Durée
Débutant	16–17 avril 2027	6 h
Intermédiaire	21 août 2027	6 h
Avancé	17–18 décembre 2027	8 h
Total		20 h

Les **20 heures d'examens** sont incluses dans les **941 heures** de formation.

20. Remise des certificats

La remise des diplômes est prévue le :

18 décembre 2027

au Studio Pilates de Cannes.

21. Calendrier général 2027

Septembre 2026 – janvier 2027

- inscriptions ;
- entretien de sélection ;
- 30 h de cours individuels préalables ;
- 20 h de cours collectifs préalables.

Les 50 h de pré requis sont hors formation.

Janvier 2027

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

- 16–17 janvier : Workshop Pré-Pilates – 16 h
- 18–22 janvier : Séminaire Débutant – 45 h
- 23–24 janvier : Anatomie Débutant – 15 h

Janvier – avril 2027

- observation ;
- pratique ;
- pédagogie ;
- entraînements ;
- tests d'anatomie.

Avril 2027

- 16–17 avril : examen Débutant – 6 h

Mai 2027

- 3–7 mai : Séminaire Intermédiaire – 45 h
- 8–9 mai : Anatomie Intermédiaire – 15 h

Mai – août 2027

- observation ;
- pratique ;
- pédagogie ;
- entraînements ;
- tests d'anatomie ;
- cours individuels.

Août 2027

- 21 août : examen Intermédiaire – 6 h

Septembre 2027

- 13–17 septembre : Séminaire Avancé – 45 h
- 18 septembre : Anatomie Avancé – 5 h

Septembre – novembre 2027

- observation ;
- pratique ;
- pédagogie ;
- entraînements ;
- tests d'anatomie ;
- préparation à l'examen final de niveau Avancé.

Décembre 2027

- 17–18 décembre : examen Avancé – 8 h
- 18 décembre : remise des diplômes.

22. Lieu de formation

La formation est principalement dispensée au :

Studio Pilates de Cannes

38 Boulevard Montfleury
06400 Cannes – France

Le studio dispose notamment de :

- Reformers ;
- Cadillacs ;
- Wunda Chairs ;

- Ladder Barrel ;
- Spine Correctors ;
- Ped-o-Pole ;
- Arm Chair ;
- accessoires Pilates.

23. Tarifs 2027

Pré requis

Les 50 heures de pré requis sont facturées séparément :

2 000 €

Ce montant comprend :

- 30 heures de cours individuels ;
- 20 heures de cours collectifs.

Ces heures sont obligatoires pour intégrer la formation mais **ne sont pas comprises dans les 941 heures de formation professionnelle.**

Formation professionnelle

11 600 €

pour les **941 heures de formation.**

Coût global du parcours

2 000 € de pré requis + 11 600 € de formation = 13 600 €

Les frais d'inscription de **600 €** sont déduits du montant de la formation professionnelle et ne constituent donc pas un coût supplémentaire.

24. Modalités de règlement

Inscription

600 € à régler avant le début des prérequis.

Cette somme est **déduite de la première échéance de la formation professionnelle.**

En cas d'abandon du parcours après la réalisation des prérequis, les 600 € restent acquis à l'école, conformément aux conditions contractuelles.

Prérequis

2 000 € à régler avant le premier cours de la série des 50 heures.

Formation professionnelle

Le montant de **11 600 €** correspondant à la formation professionnelle peut être réglé selon deux modalités.

Option 1 – Trois virements bancaires

Après déduction des **600 € d'inscription**, le solde de la formation professionnelle est réparti comme suit :

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

- **1er janvier 2027 : 3 266,67 €**
- **1er mai 2027 : 3 866,67 €**
- **1er septembre 2027 : 3 866,66 €**

Soit un total de **11 000 € à régler après l'inscription**, auxquels s'ajoutent les **600 € déjà versés lors de l'inscription**, pour un total de **11 600 €**.

Option 2 – Prélèvement automatique

Les **600 € versés lors de l'inscription sont déduits du montant de la formation professionnelle**.

Le solde de **11 000 €** peut ainsi être réglé en :

11 prélèvements automatiques de 1 000 €

à partir du **1er janvier 2027**, puis chaque 1er du mois jusqu'au **1er novembre 2027**.

Ainsi, le montant total réglé au titre de la formation professionnelle reste de **11 600 €**, inscription comprise.

25. Remboursement

En cas de problème empêchant la poursuite de la formation et ouvrant droit à un remboursement conformément aux conditions contractuelles, le remboursement est calculé **au prorata des prestations de formation non réalisées**, selon les modalités prévues dans le contrat d'inscription.

Les modalités précises de remboursement, d'interruption, de report et de rattrapage sont définies dans les documents contractuels remis à l'élève.

26. Modalités d'évaluation et validation des acquis

Tout au long de la formation, les acquis des élèves sont évalués de manière progressive afin de valider les compétences requises à chaque étape du parcours.

Les évaluations peuvent comprendre notamment :

- des évaluations théoriques et pratiques ;
- des tests de connaissances ;
- des mises en situation pédagogique ;
- des évaluations techniques sur les différents appareils et niveaux ;
- l'observation de la capacité de l'élève à analyser, corriger et adapter les exercices ;
- des examens de fin de niveau.

Chaque niveau — **Débutant, Intermédiaire et Avancé** — fait l'objet d'une évaluation permettant de vérifier l'acquisition des compétences et connaissances correspondantes.

Pour valider un niveau et accéder au niveau suivant, l'élève doit obtenir un **minimum de 80 % de réussite** aux évaluations et examens prévus.

En cas de résultat insuffisant, des modalités de rattrapage ou une nouvelle évaluation pourront être proposées, selon les conditions définies par l'équipe pédagogique.

L'**examen du niveau Avancé constitue l'examen final de certification** du parcours. Il comprend une évaluation des compétences théoriques, pratiques et pédagogiques acquises tout au long de la formation.

La réussite à cet examen final, ainsi que la validation de l'ensemble des exigences de la formation, est nécessaire pour l'obtention du certificat de fin de formation.

27. Conditions d'obtention du certificat

Pour obtenir le certificat de fin de formation, l'élève doit avoir validé l'ensemble du parcours de formation et notamment :

- avoir suivi les séminaires et modules obligatoires ;
- avoir réalisé les heures de pratique personnelle requises ;
- avoir effectué les heures d'observation prévues ;
- avoir réalisé les heures de pédagogie et d'enseignement ;
- avoir participé aux entraînements obligatoires ;
- avoir satisfait aux exigences pédagogiques des trois niveaux ;
- avoir obtenu un minimum de **80 % de réussite aux évaluations permettant la validation de chaque niveau** ;
- avoir réussi les éventuelles évaluations de rattrapage, le cas échéant ;
- avoir réussi **l'examen final de certification correspondant à l'examen du niveau Avancé** ;
- être à jour de ses obligations administratives et financières envers l'école.

Le certificat de fin de formation est délivré uniquement après validation complète de l'ensemble du parcours, des trois niveaux et de l'examen final.

28. Présence et assiduité

La présence régulière aux séminaires, entraînements, évaluations et activités obligatoires est indispensable à la progression de l'élève.

Les étudiants doivent :

- respecter les horaires de formation ;
- participer activement aux activités ;
- disposer du matériel nécessaire ;
- respecter les règles de fonctionnement du Studio ;
- prévenir l'école dans les meilleurs délais en cas d'absence ;
- respecter les enseignants et les autres élèves.

Les modalités concernant les absences, reports et éventuels rattrapages sont précisées dans le règlement de formation et le contrat d'inscription.

29. Financement

Selon le statut du candidat, différentes possibilités de financement peuvent être étudiées.

L'école peut informer les candidats sur les dispositifs susceptibles de correspondre à leur situation.

Les possibilités de prise en charge doivent être vérifiées individuellement auprès de l'organisme financeur concerné.

En cas de financement par un organisme financier, des **frais supplémentaires de 500€** seront appliqués.

30. Équipe pédagogique

Directrice de formation et responsable pédagogique

Cristiane Domenici

Fondatrice et directrice du Studio Pilates de Cannes et du Centre de Formation Professionnelle Cristiane Domenici.

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - cannespilates@gmail.com

Son parcours associe une carrière professionnelle dans la danse, l'enseignement de la danse, le Pilates et le GYROTONIC®.

Formatrice et professeur de Pilates

Nathalie Nennig

Enseignement Matwork et entraînements des élèves

Formatrice et professeur de Pilates

Benedetta Arlin

Enseignement de l'anatomie appliqué aux exercices de la Méthode Pilates et entraînement des élèves.

Responsable administrative

Caroline Carle

Gestion de la partie administrative et vérification de la conformité des documents obligatoires des élèves.

Responsable web

Frédéric Seneca

Site www.pilatesriviera.com

31. Synthèse du parcours

Pré requis – hors formation

50 h

- 30 h individuel
- 20 h collectif

Formation professionnelle

941 h

- 135 h séminaires
- 35 h anatomie
- 108 h observation
- 252 h pratique
- 180 h pédagogie / enseignement
- 20 h cours individuels
- 96 h entraînements hebdomadaires
- 63 h entraînements mensuels
- 16 h tests d'anatomie
- 16 h WS Pré-Pilates
- 20 h examens des trois niveaux

Coût

Pré requis : 2 000 €

Formation professionnelle : 11 600 €

Total du parcours : 13 600 €

La formation professionnelle de **941 heures** et les **50 heures de pré requis** sont comptabilisées séparément.