

École de formation

Cristiane Domenici Pilates

Cannes - France

**Catalogue**



## Table des matières

Table des matières.....	2
Introduction.....	3
Mission et objectifs.....	3
Public visé.....	4
Programmes et cours proposés.....	4
Coûts .....	5
Conditions d'admission.....	6
Procédures d'inscription.....	6
Conditions de présence.....	7
Congés.....	7
Politique de conduite.....	8
Renvoi.....	8
Services éducatifs.....	9
Système de notation.....	9
Politique de progrès.....	9
Transfert de crédits.....	10
Politique de remboursement.....	11
Procédure de réclamation des étudiants.....	12
Procédure en cas de harcèlement sexuel.....	12
Accès aux dossiers des étudiants.....	13
Achèvement satisfaisant.....	13
Prolongation du délai pour l'achèvement du programme.....	14
Biographies des enseignants.....	15
Installations.....	16

## Introduction

L'école Cristiane Domenici Pilates propose un programme complet de certification des professeurs de Pilates, dispensé par un enseignant de la NPCP. Fondée en 1997 par Cristiane Domenici, l'école a d'abord été un studio et propose des programmes de formation des professeurs de Pilates depuis 2001.

## Mission et objectifs

### Déclaration de mission :

À l'école Cristiane Domenici Pilates, nous visons l'excellence en préparant nos diplômés aux normes professionnelles les plus élevées dans la pratique du Pilates. Nous intégrons la recherche scientifique pour fournir des applications pratiques à la méthode Pilates et enseignons pour évaluer les besoins uniques de chaque client.

### Objectifs :

Les objectifs de notre école sont les suivants :

- ° Former des professeurs de Pilates dévoués, compétents et innovants, ayant une solide compréhension des principes scientifiques sous-jacents à la composition des mouvements et des exercices, et qui, avec le temps et l'expérience, peuvent développer des niveaux élevés d'expertise dans la méthode d'exercice Pilates de base. Les enseignants formés doivent être capables de conduire un cours en respectant la pédagogie et les principes spécifiques de la méthode. Ils doivent également être capables de réaliser les mouvements enseignés.
- ° Étendre la compréhension de la Méthode Pilates à la communauté française.
- ° S'assurer que tous nos professeurs soient certifiés par le National Pilates Certification Program.
- ° Développer des programmes de formation continue pour nos professeurs certifiés.
- ° Tenir un registre de tous nos professeurs certifiés.
- ° Encourager les futurs enseignants à ouvrir leur propre établissement pour servir une population plus large.
- ° Certifier des professeurs de Pilates chaque année

## Compétences visées

### Connaissances théorique :

- Connaissance de l'histoire de la Méthode Pilates, de la biographie et de la littérature relative à Joseph Pilates.
- Principes et philosophie de la Méthode.
- Objectifs de la Méthode.
- Principes anatomiques liés à la Méthode.
- Physiopathologie et analyse posturale.
- Processus d'apprentissage, progression pour les clients.
- Posture de l'enseignant.
- Professionnalisme.
- Éthique.

### Compétences pratiques :

- Compétences d'adaptation du contenu des cours.
- Capacité à faire progresser les élèves.
- Maîtrise du timing du cours.
- Capacité à adapter le répertoire, ses variantes et modifications.
- Connaissance des contre-indications.
- Connaissance des règles de sécurité.

### Compétences générales :

- Capacité à accueillir le public.
- Gestion commerciale du public.
- Modulation de la voix.
- Professionnalisme.

## Public visé

Cette formation s'adresse aux danseurs, aux athlètes, aux kinésithérapeutes, aux ostéopathes, aux diplômés de sport (BPJEPS, CQP....) et à toute personne souhaitant se reconverter professionnellement.

## Programmes et cours proposés

- Programme Pilates complet - 793 heures
- Pré requis (50h)
- Calendrier du programme (Séminaires): 4 étapes : Fondamentaux et , Système Débutant (108), Système Intermédiaire (68), Système avancé (78), Examen final (5h)
- Les étudiants travailleront avec des équipements Gratz, Balanced Body et accessoires de Sissel

Tous les cours se dérouleront en présentiel au Studio Pilates de Cannes (avec possibilité de dérogation en partenariat avec un autre studio délocalisé si nécessaire).

Conditions d'obtention du certificat :

Pour obtenir le certificat, les étudiants doivent franchir plusieurs étapes : assister aux séminaires et aux cours, effectuer des heures d'apprentissage et d'observation, étudier des cas, passer des examens (écrits, pratiques) et régler tous les paiements. À la fin du programme, les étudiants reçoivent un certificat de fin d'études. Toutefois, l'achèvement réussi du programme complet de Pilates ne garantit pas un emploi, mais une certification à la Méthode Cristiane Domenici Pilates.

## Accessibilité

Les formations en présentiel à Cannes se déroulent au siège social de la El Cristiane Domenici, situé au 38 Bd Montfleury, 06400 Cannes.



Indications pour l'accès au centre de formation:

- \*En bus :\* Prendre le bus n°2 et descendre à l'arrêt Selvosa.
- \*En voiture depuis l'A8 :\* Prendre la sortie 40 Le Cannet - Cannes.
- \*En avion depuis l'aéroport Nice Côte d'Azur :\* À 30 minutes en voiture, prendre la sortie 40 de l'A8 en direction de Cannes. Vous pouvez également prendre le bus ligne 220 depuis l'aéroport jusqu'à la place de la Mairie de Cannes.

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - N° D.A 93060827806

- Vous pouvez trouver le plan d'accès au centre de formation sur le site [www.studiopilatesdecannes.com](http://www.studiopilatesdecannes.com).
- Veuillez noter que le bâtiment n'est pas équipé pour l'accessibilité des personnes en fauteuil roulant.

## Coûts

### ventilation des coûts :

Frais d'inscription	400€
Frais des cours de pré requis	1300-2100€
Frais de test d'admission	50€
Frais de prise en charge OF	500€
Manuels 20€ + livres à acheter soi-même	

Frais de l'étape 1 Fondamentaux + Système Débutant	3780€
Frais de l'étape 2 Système Intermédiaire	2380€
Frais de l'étape 3 Système Avancé	2730€
Frais de scolarité	8890€
Frais de l'étape 4 Examens finaux	175€

### Coût total : 9065 euros

Frais supplémentaires : adhésion à la FPMP, assurance étudiant, programmes, logiciel, abonnements, déplacement, nourriture, séjour.

## Financement

Pour votre formation, plusieurs possibilités de financement sont envisageables. Les dispositifs de formation et les sources de financement peuvent varier selon votre statut : salarié du privé, agent de la fonction publique, demandeur d'emploi, travailleur indépendant, et parfois se combiner entre Pôle emploi ou des organismes financeurs.

## Conditions d'admission

Les étudiants potentiels doivent répondre aux critères suivants :

- Être âgé de 18 ans avec une maîtrise du français à l'oral et à l'écrit, ainsi que des notions d'anglais.
- Avoir des connaissances de base en informatique (Word/Excel).
- Avoir pratiqué au moins 50 heures de Pilates en tant que client, dont 20 heures en cours privé obligatoires. Les cours privés doivent être suivis au Studio Pilates de Cannes.
- Passer un entretien oral avec les formateurs.

## **Documents à fournir :**

- Accord d'inscription.
- Attestation des heures des cours Pilates déjà pratiquées.
- CV complet avec expérience Pilates et photo.
- Extrait du casier judiciaire, bulletin n°3.
- Certificat de Premiers Secours.
- Certificat médicale attestant la pratique intensive du Pilates.

"Aucun candidat ne sera refusé sur la base de sa race, de son origine nationale, de sa couleur, de ses croyances, de sa religion, de son sexe, de son âge, de son handicap, de son identité sexuelle, de l'expression de son sexe ou de son orientation sexuelle." Cependant, il faut accepter que selon le handicap, cette formation peut ne pas être adaptée au candidat. Dans ce cas, avec la plus grande discrétion, nous informerons des raisons pour lesquelles ce candidat ne sera pas accepté en formation.

## **Procédures d'inscription**

**Le processus d'inscription comprend les documents cités ci dessus et :**

- Dépôt d'une demande
- Paiement des droits
- Signature de tous les documents
- Examen du catalogue scolaire
- Révision des politiques et des procédures
- Remplissage de l'accord d'inscription

**Modèle d'inscription :**

- Admission à la formation
- Calendrier d'inscription
- Politique d'inscription tardive

Les futurs étudiants peuvent s'inscrire à tout moment. Les inscriptions tardives seront acceptées après évaluation de l'intégration du candidat au cursus.

## **Conditions de présence**

Les étudiants doivent arriver à l'heure en classe avec le matériel adéquat. Un taux de présence global d'au moins 95 % est exigé. Les instructeurs peuvent demander à un étudiant de se retirer d'un cours ou d'un programme si les absences ou les retards dépassent 85 %. Les étudiants qui ne peuvent pas continuer les cours pour

des raisons médicales ou personnelles graves devront prendre un congé jusqu'à ce qu'ils puissent retourner en classe.

## **Congés**

Les étudiants peuvent prendre un congé pour diverses raisons, notamment personnelles, familiales, médicales ou liées à la grossesse. Les conditions et la durée des congés varient en fonction de la situation de chaque étudiant. Les absences de plus de 6 semaines seront traitées comme des abandons, et les remboursements seront déterminés selon la politique de remboursement de l'école. Les étudiants sont censés revenir dans un délai d'un an, et des certificats médicaux peuvent être demandés en cas de blessures ou de maladies. Les étudiantes en congé de maternité ont droit à trois mois supplémentaires pour se rétablir.

## **Politique de conduite**

Tous les étudiants doivent agir avec maturité et respect envers les autres étudiants, les membres du corps enseignant, ainsi que les biens et les traditions de l'école. La possession d'armes, de drogues illégales et d'alcool est strictement interdite sur la propriété de l'école. Tout manquement à ces règles peut entraîner un renvoi définitif de l'école.

## **Renvoi**

Un étudiant peut être renvoyé pour violation des règles et règlements de l'école, ou s'il ne se prépare pas suffisamment, néglige ses devoirs ou ne fait pas de progrès satisfaisants. Le directeur prendra la décision finale après consultation des parties concernées. Les élèves dont le comportement est perturbateur ou inacceptable peuvent être temporairement suspendus par le directeur de l'éducation. Les étudiants qui se conforment aux normes de conduite de l'école peuvent être réadmis après avoir bénéficié de conseils appropriés.

## **Services éducatifs**

Les étudiants sont encouragés à être studieux et curieux. Le studio propose une bibliothèque de livres sur la formation ainsi que des vidéos, et recommande également des sites en ligne lors des séminaires.

## **Système de notation**

Des rapports d'avancement avec des notes et des commentaires seront remis aux étudiants après chaque évaluation ou démonstration. Un système de notation

utilisant des notes numériques et des lettres est utilisé pour évaluer les performances des étudiants.

**Exemple de système de notation utilisant des notes numériques et des lettres :**

96 - 100 = A Excellent  
86 - 95 = B Au-dessus de la moyenne  
80 - 85 = C Moyenne  
66 - 80 = D En dessous de la moyenne  
En dessous 65 = U Insatisfaisant

## **Politique de progrès**

L'école surveille les progrès des étudiants par le biais d'exigences de progrès satisfaisants, de réunions consultatives et d'évaluations périodiques. Chaque étudiant est assigné à un conseiller et doit maintenir une moyenne de 80 %. Des progrès insatisfaisants peuvent entraîner un renvoi de l'école.

## **Procédure de probation académique**

Les étudiants qui ne maintiennent pas une moyenne de 80 % sont placés en probation pendant 30 jours. Pendant cette période, ils doivent améliorer leurs notes. Si leurs notes ne s'améliorent pas, ils peuvent être licenciés à la discrétion du directeur de l'école.

## **Transfert de crédits**

### **La politique de l'école en matière de transfert de crédits vers une autre école -**

L'école Cristiane Domenici Pilates® n'assure pas automatiquement le transfert de ses crédits vers une autre institution, sauf accord écrit préalable. Les crédits provenant d'une autre école seront évalués au cas par cas, et la mention "Bridge" sera utilisée pour le programme, influençant ainsi les frais de la nouvelle session. Cependant, l'école se réserve le droit de refuser le transfert de crédits.

### **La politique de l'école en matière de transfert de crédits d'une autre école**

Les crédits provenant d'une autre institution seront évalués au cas par cas. La mention " Bridge " sera utilisée pour le programme et servira à calculer les frais pour la nouvelle session. L'école Cristiane Domenici Pilates® se réserve le droit de refuser le transfert de crédits.

## **Politique de remboursement**

Les élèves non acceptés à l'école ont droit au remboursement total des sommes versées.

- Les étudiants annulant leur contrat dans les huit (8) jours suivant la signature ont droit au remboursement intégral des frais de scolarité, à l'exception des frais d'inscription.
- Ceux se retirant après huit (8) jours mais avant le début des cours peuvent obtenir un remboursement complet des frais de scolarité, à l'exception des frais d'inscription et d'annulation, ces derniers étant plafonnés à 10 % du prix du contrat.
- En cas de retrait après le début des cours, l'école retiendra des frais d'annulation, des frais de scolarité et des droits d'inscription en fonction du nombre d'heures de contact suivies. Le remboursement est calculé en fonction de la date officielle de réception de la lettre d'annulation ou de retrait.

### Tableau des remboursements :

Remboursement basé sur le programme de 12 mois et des frais de scolarité payés en totalité avant chaque étape.

<b>L'étudiant a droit au retrait / à la résiliation :</b>	<b>Remboursement :</b>
Dans la 1 <sup>ère</sup> étape du programme (Fondamentaux et Système Débutant)	selon le tarif et nombre d'heures de chaque thème consommé déduits de 3780€ restant.
Dans la 2 <sup>ème</sup> étape du programme (Système intermédiaire)	selon le tarif et nombre d'heures de chaque thème consommé déduits de 2380€ restant.
Dans la 3 <sup>ème</sup> étape du programme (Système avancé)	selon le tarif et nombre d'heures de chaque thème consommé déduits de 2730€ restant.
Dans la 4 <sup>ème</sup> étape du programme (Examen final)	pas de remboursement

### Procédure d'annulation et de remboursement:

Les étudiants ont la possibilité d'annuler leur contrat à tout moment avant minuit du huitième jour suivant la signature de leur contrat. Tous les remboursements seront traités dans les 30 jours suivant la date de résiliation. La date officielle de résiliation est déterminée par la réception écrite par l'école de la notification de l'étudiant, la violation de la politique scolaire, ou la fin du congé accordé à l'étudiant.

## **Procédure de réclamation des étudiants**

Les étudiants sont encouragés à résoudre tout problème avec l'école de manière amiable en premier lieu. Les plaintes peuvent être adressées à Cristiane Domenici via l'adresse e-mail [cannespilates@gmail.com](mailto:cannespilates@gmail.com). Les plaintes seront examinées par l'équipe éducative, et si nécessaire, soumises lors de réunions pédagogiques mensuelles pour examen collectif.

## **Procédure en cas de harcèlement sexuel**

Les étudiants qui se sentent victimes de harcèlement sexuel doivent suivre une série d'étapes pour signaler le comportement, notamment en s'adressant directement à la source du harcèlement ou en contactant le directeur de l'école. Une documentation des faits pertinents peut également être envoyée à l'adresse e-mail [cannespilates@gmail.com](mailto:cannespilates@gmail.com) pour examen.

J'ai lu et compris les procédures ci-dessus, et je m'engage à suivre les étapes indiquées.

Nom de l'élève (en caractères d'imprimerie) :

---

Signature de l'étudiant :

---

Date :

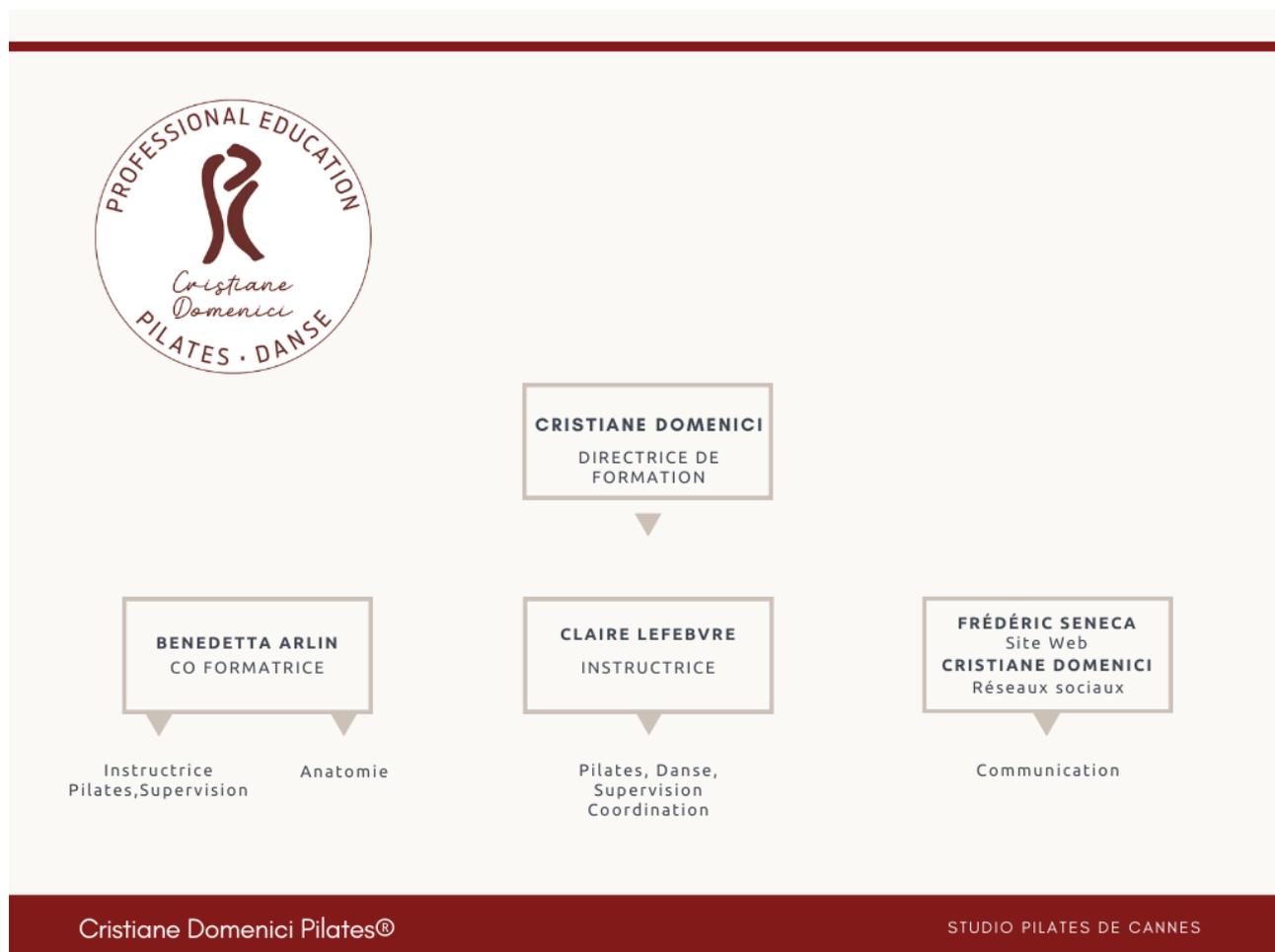
---

## **Accès aux dossiers des étudiants**

Les dossiers des étudiants contiennent divers documents, y compris une pièce d'identité avec photo, la demande d'inscription, les accords signés, les politiques de l'école, les dossiers scolaires et les notes de la faculté. Les étudiants peuvent examiner leur dossier complet en prenant rendez-vous avec le conseiller d'étudiants / professeur principal pendant les heures de studio.

## **Achèvement satisfaisant**

Les étudiants recevront un certificat de fin de formation s'ils terminent le programme de manière satisfaisante. En cas de besoin, les étudiants peuvent bénéficier d'une prolongation d'un mois pour achever le programme, moyennant des frais supplémentaires pour les cours nécessaires. Un nouveau planning sera établi. Et un avenant de contrat sera signé pour cette période.



## Biographies des enseignants

Le corps enseignant comprend Cristiane Domenici, Benedetta Arlin, Claire Lefebvre, Frédéric Seneca, et d'autres membres du personnel, chacun avec des responsabilités spécifiques au sein de l'école.

- Instructeur 1 - Cristiane Domenici
- Instructeur 2 - Benedetta Arlin
- Instructeur 3 - Claire Lefebvre
- Cours d'anatomie - Benedetta Arlin
- Administrateur - Cristiane Domenici
- Directrice de programme - Cristiane Domenici
- Didactique - Claire Lefebvre
- Webmaster - Frédéric Seneca
- Réseaux sociaux - Benedetta Arlin

**Cristiane DOMENICI**, d'origine brésilienne de São Paulo, a une riche expérience dans le domaine de la danse. Elle a étudié à l'Escola de Bailado Nice Leite et a participé à des festivals de danse renommés au Brésil, notamment le Festival de Dança de Joinville et le Congrès International de Danse à Rio de Janeiro, où elle a étudié avec Azari Plissetski. Elle a ensuite poursuivi sa formation en France,

El Cristiane Domenici - 38 Bd Montfleury - 06400 - Cannes - N° D.A 93060827806

notamment au Centre de Danse International Rosella Hightower, avant de rejoindre le Jeune ballet International de Cannes et le Ballet National de Marseille sous la direction de Roland Petit.

Parallèlement à sa carrière de danseuse, Cristiane s'est spécialisée dans les techniques Pilates et GYROTONIC® , recevant sa formation avec des experts renommés tels que Alan Herman, Mejo Wiggins, Kathy Grant et Lolita San Miguel. Elle a également obtenu sa certification en GYROTONIC® et GYROKINESIS® avec Pietro Gagliardi à Rome. Les blessures qu'elle a subies au cours de sa carrière de danse l'ont amenée à se tourner vers le Pilates et le GYROTONIC® , ce qui a considérablement amélioré ses performances.

Aujourd'hui, Cristiane est directrice et formatrice au Studio Pilates de Cannes, ainsi qu'à Naples, en Italie. Elle est certifiée par le NPCP et est membre de la Commission de Formation de la FPMP. En plus de sa spécialisation dans le Pilates et le GYROTONIC® , elle est également certifiée en éducation sportive, en Progressing Ballet Technic (PBT) et en réhabilitation post-opératoire du cancer du sein avec le programme PINK RIBBON® . Cristiane dirige sa propre formation, Cristiane Domenici Pilates® , agréée par la FPMP, et est formatrice en Pré-training GYROTONIC® niveau 1.

**Benedetta ARLIN** a une histoire fascinante, marquée par sa passion pour le sport et le mouvement. Dès son jeune âge, elle s'est investie dans le tennis, obtenant tous les diplômes de la Fédération Suisse de tennis et de l'Association Suisse des Professeurs de Tennis (ASPT). Parallèlement à sa carrière de joueuse et d'entraîneuse de tennis, elle a poursuivi ses études en linguistique et en éducation physique, se spécialisant dans les sciences du mouvement.

Son parcours l'a amenée à découvrir la méthode Pilates en 2005, ce qui a marqué un tournant dans sa vie. Fascinée par la précision du geste, l'harmonie du corps et du mouvement offerts par le Pilates, elle s'est éloignée du monde du tennis pour se consacrer pleinement à cette méthode.

Benedetta a entrepris un parcours de certification en tant qu'enseignante de Pilates, étudiant avec des experts renommés et écrivant même une thèse sur l'application du Pilates au tennis. Son voyage l'a également conduite à Paris, où elle a enrichi son expérience en travaillant avec des enseignants internationaux et en se familiarisant avec différentes écoles de Pilates reconnues.

De retour à Campione d'Italia, elle a fondé son propre studio de Pilates, le Studio Pilates Attitude, tout en continuant à se former et à développer ses compétences en Pilates. Sa passion pour le mouvement va au-delà des murs de son studio, comme en témoigne son engagement à promouvoir le Pilates dans la vie quotidienne, notamment à travers des ateliers tels que "Pilates rencontre Stiletto". Benedetta poursuit son développement professionnel en se formant avec Anh Thu Nguyen chez Smartwomen Business School pour diffuser les avantages du Pilates dans la vie quotidienne à travers le web. Son engagement envers la méthode Pilates et son désir de partager ses connaissances témoignent de sa dévotion au bien-être physique et mental de ses élèves.

**Claire LEFEBVRE.** incarne la fusion entre la grâce de la danse et la force du Pilates. Son parcours débute dans le monde de la danse, où elle se forme à la prestigieuse école supérieure de danse de Cannes Rosella Hightower. Après avoir débuté sa carrière au sein du jeune ballet, elle décide d'explorer de nouveaux horizons et poursuit sa formation à la Rotterdam Dance Academy.

Dès son plus jeune âge, Claire a intégré le Pilates dans sa routine d'entraînement pour renforcer sa technique et prévenir les blessures. Cette passion l'a naturellement conduite à devenir instructrice de Pilates. Après avoir obtenu sa certification Matwork à Paris, elle a commencé à enseigner à Paris puis en Espagne.

De retour en France, Claire a souhaité approfondir sa formation en Pilates sur machines pour enrichir son expertise. C'est ainsi qu'elle s'est tournée vers Cristiane Domenici, sa première professeure de Pilates, pour poursuivre son apprentissage. Depuis, elle partage ses connaissances et sa passion pour le Pilates en enseignant au Studio Pilates de Cannes, où elle combine l'élégance de la danse avec la rigueur et la précision du Pilates pour offrir à ses élèves une expérience complète et enrichissante.

## Installations

L'école est idéalement située au 38, Boulevard Montfleury, à seulement 5 minutes à pied du centre de Cannes, en France. Notre studio spacieux s'étend sur une superficie de 150 mètres carrés, offrant un environnement confortable et propice à l'apprentissage.

Nos installations comprennent une douche pour la commodité des étudiants. Nous disposons également de deux salles de classe entièrement équipées avec du matériel Pilates de pointe, comprenant sept reformers, trois trapèzes tables, deux wall units, deux wunda chairs, un ladder barrel, deux spine correctors, un ped o pull et un arm chair, ainsi que divers accessoires Pilates pour enrichir les séances d'entraînement.

Pour compléter l'expérience d'apprentissage, nous mettons à disposition des livres et des vidéos qui permettent aux étudiants d'approfondir leurs connaissances et de perfectionner leur pratique du Pilates.

Mis à jour le 8/05/2024