

FORMATION PILATES APPAREILS REFORMER

Île de la Réunion 2026



BROCHURE
et
FICHE D'INSCRIPTION



ELSA PILATES YOGA

FORMATION PILATES APPAREILS REFORMER

Île de la Réunion

“Une formation immersive en petit groupe alliant exigence technique, pédagogie fine et compréhension du mouvement avec Yaelle Penkhoss, experte en Pilates depuis 26 ans”



Candidature

Merci d'envoyer votre dossier en mail idéalement avant le **31 mai 2026** à :

elsa.pilates.yoga@gmail.com en joignant : Fiche de candidature + CV + Diplômes + Carte professionnelle

Si vous postulez après le 1er mai, nous étudierons les candidatures dans la limite des places restantes



ELSA PILATES YOGA

- Lieu : Studio Elsa Pilates Yoga au Portail à Piton St-Leu
- Organisme de formation : Equilibre Pilates
- Certification qualité : INFINI (Qualiopi)
- Dates ci-dessous en 2026 :
 - *Module 1 : 30 juillet-2 août
 - * Module 2 : 19-22 novembre
- Horaires : 8h30-12h00 /13h30 – 17h00
- Les 2 modules sont obligatoires pour valider la formation et il n'est pas prévu de proposer cette formation ultérieurement pour le moment
- Possibilité d'une option supplémentaire courant 2027 sur la Tower

Intervenante

Yaelle Penkhoss

Yaelle Penkhoss est une figure de référence du Pilates en France, avec plus de 26 ans d'expérience dans l'enseignement du mouvement.

Fondatrice d'Équilibre Pilates, elle a formé plus de 250 professeurs sur tapis et appareils depuis 2012.

Ancienne formatrice Polestar Pilates (2012–2026), elle est aujourd'hui présidente de la Fédération française de Pilates, la FPMP et membre du comité directeur national de la FFSPT.

Conférencière et podcasteuse, elle explore les enjeux du corps contemporain à travers son podcast *Corporalités*.

Elle intervient également en formation continue auprès des kinésithérapeutes et enseigne à l'IFMK Saint-Michel à Paris.

Objectifs

Objectif général

Acquérir les compétences nécessaires pour enseigner la méthode Pilates sur Reformer de manière sécurisée, adaptée et professionnelle. Et ce avec un suivi et un temps présentiel conséquent.

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser le répertoire Pilates sur Reformer
- Comprendre et appliquer les principes fondamentaux du Pilates
- Analyser les exercices d'un point de vue fonctionnel
- Adapter les exercices selon les publics et besoins spécifiques
- Construire et animer des séances individuelles ou collectives
- Utiliser des outils pédagogiques variés
- Garantir la sécurité des pratiquants

Compétences visées

- Concevoir des séances structurées et progressives
- Adapter l'enseignement à différents profils et publics
- Observer et accompagner les pratiquants avec précision
- Développer une pédagogie active et individualisée
- Adopter une posture professionnelle d'enseignant Pilates

Horaires

Temps Total	194H
En présentiel - 2 modules	56
Cours en ligne	32
Masterclass webinaire	6
Pratique personnelle	40
Enseignement	30
Observation	30



Public concerné

- Professionnels du sport, du mouvement ou du bien-être
- Personnes en reconversion professionnelle
- Pratiquants souhaitant se professionnaliser
- Avoir enseigné au moins depuis 2 ans et un plus

PRÉREQUIS

- 15 h de pratique sur appareils Pilates + 15 h de pratique sur tapis
- Certification Pilates Mat obligatoire
- Les candidatures sont étudiées sur dossier

Tarifs

- 2500 € sans prise en charge
- 3000 € si financement possible par OPCO : Pôle Emploi, AFDAS, AGEFICE, etc.
- Non finançable par le CPF

Demande de financement à effectuer avant le 15 juin 2026 (après acceptation de votre candidature)



Fiche de candidature à imprimer et retourner

Prénom et Nom :

Téléphone :

E-mail :

Situation professionnelle

Carte professionnelle, précisez avec quel diplôme et date d'obtention :

Non, je n'ai pas de carte professionnelle > souhaitez-vous engager les démarches pour l'obtenir en 2026/2027:

Autre situation :

Certification Pilates Mat

Oui , précisez via quel organisme de formation, durée globale et année d'obtention

En cours :

Autres diplôme(s) à préciser

Financement

Financement via Opco et préciser lequel :

Financement personnel et modalité souhaitée :

Paiement total 2500€ le 1er juin 2026

Paiement en 3 fois 1000€ le 01.06, 750€

le 01.07 et 750€ le 01.08

Disponibilités obligatoires

Module 1 : 30 juillet – 2 août

Module 2 : 19 – 22 novembre

Projet professionnel

Souhaitez-vous enseigner dans le studio Elsa Pilates Yoga à St Leu ?

Oui

Non

Ailleurs, n'hésitez pas à préciser la ville/lieu :