



LE GUIDE

DEVENIR COACH PILATES ET S'ÉPANOUIR

Les clés de la réussite pour devenir un Coach Pilates inspiré et inspirant. Les qualités requises, les meilleures formations, le marché du Pilates, ouvrir son propre studio et bien s'équiper.

 **JOBIFIT**
PLANET FITNESS GROUP

L'école de l'excellence des professionnels du Sport Santé

« Un corps libre de tensions et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie »

Joseph Pilates, l'inventeur de la Méthode Pilates

La Contrology, cette méthode inventée par Joseph Pilates il y a 100 ans, a révolutionné l'approche des déséquilibres posturaux par le renforcement musculaire. La méthode Pilates, qui en découle, est pratiquée aux 4 coins du globe et dispensée par des coachs Pilates inspirés.

SOMMAIRE

PAGE 3-4

Qu'est-ce que le Pilates ?

PAGE 5

Le Pilates, un « sport santé » dans un contexte porteur

PAGE 6-10

Devenir Coach Pilates ? Les diplômes et cursus de formation

PAGE 11-12

Les qualités d'un Coach Pilates

PAGE 13-14

Les équipements du cours de Pilates

PAGE 15-18

Ouvrir son studio Pilates : les étapes clés et conseils marketing

PAGE 19

Devenus Coachs Pilates : ils témoignent

PAGE 21

PILATES & MORE : contact JOBIFIT

Qu'est-ce-que le Pilates ?



La méthode Pilates, ses origines

Depuis 1920. Méthode d'entraînement physique, le Pilates a vu le jour en 1920 sous l'impulsion de Joseph Pilates. D'une constitution chétive dans son enfance, Joseph Pilates a mis son observation minutieuse des bienfaits des mouvements sur le corps au service de sa propre physiologie. Devenu un athlète autodidacte reconnu, il a créé la CONTROLOGY, la science du contrôle, dont est directement issue la méthode Pilates, aujourd'hui enseignée aux quatre coins du globe. Pratiquée au sol, avec ou sans appareils et accessoires, elle lie l'esprit, le corps et la respiration pour contrôler ses muscles, notamment ceux du centre du corps.



Son application repose sur 8 préceptes fondamentaux

- ① **La Concentration**, ou l'art d'exécuter chaque mouvement en pleine conscience,
- ② **La Respiration**, qui lie le travail du corps et de l'esprit par l'action de souffler lentement par la bouche à chaque effort et sans relâcher les muscles du centre,
- ③ **Le Centrage**, c'est la mise en action du muscle transverse qui permet d'effectuer chaque mouvement en toute sécurité,
- ④ **L'Isolation**, ou le fait de se concentrer sur la partie du corps à activer tout en gardant immobile celle qui n'est pas concernée,
- ⑤ **La Précision**, c'est la volonté de se concentrer sur chaque détail du mouvement pour maîtriser son exécution,
- ⑥ **Le Contrôle**, qui élimine les gestes inutiles, renforce la coordination en créant une synergie musculaire,
- ⑦ **La Fluidité**, le fait d'enchaîner les mouvements sans forcer, avec grâce et harmonie,
- ⑧ **La Fréquence**, on insiste sur la régularité de l'entraînement pour bien progresser et obtenir les bénéfices de la méthode Pilates.



Les bienfaits du Pilates

- **Renforcement** de tous les muscles profonds stabilisateurs
- La **mobilisation** des articulations
- Une augmentation de la **souplesse et de l'endurance**
- La **stimulation** de la circulation sanguine
- Plus de **résistance** face aux risques de blessures musculaires
- L'effet **esthétique**



Une méthode, des Pilates

Le Pilates « thérapie » : plébiscitée par de nombreux professionnels de la santé pour traiter et prévenir les maux.

Le Pilates « puristes » : basé sur **les fondements de la CONTROLOGY**, la méthode originale créée par Joseph Pilates.

Le Pilates « silhouette » : la pratique du Pilates à but esthétique pour affiner la taille, sculpter le corps.

Le « Pilates-yoga » : combine gymnastique douce et des étirements de yoga pour un renforcement en douceur.





« Il faut 10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, et 30 séances pour un corps tout neuf » - J. Pilates

Le Pilates, un « sport santé » dans un contexte porteur

Les activités de la Forme et de la Gymnastique sont en plein boom et le sport-santé a la cote !

- Depuis 15 ans, les studios de Yoga et de Pilates connaissent une augmentation annuelle de **15 à 20%** de leur fréquentation dans le monde.
- Les activités de la Forme et de la Gymnastique se classent en **2ème position** des univers sportifs les plus attrayants*
- **28%** des personnes pratiquant un sport se tournent vers les activités de la forme et de la gym (+2% par rapport à 2018) dont 8% vers la gymnastique douce et ses déclinaisons.**
- **21%** des français déclarent avoir envie de pratiquer une nouvelle activité**
- La santé est la raison **n°1** évoquée par les pratiquants de sport**
- En 2018, ils étaient **46%** à déclarer faire du sport dans un objectif santé, pour se faire du bien *



*Source : INJEP, Ministère de Sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives (2018)
**Source : INJEP, Ministère de Sports, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives (2020)

« 1/3 personne souffre de douleurs musculaires et articulaires dues à de mauvaises postures »

ZENBOX

Devenir Coach Pilates ? Les diplômes et cursus de formation



Les Diplômes

En France, c'est le Code du Sport qui régit l'enseignement de la Méthode Pilates. Toutefois, Il n'existe pas encore de diplôme reconnu par l'état.

Fiche métier : Développement personnel et bien-être de la personne (ROME : K1103)

Si votre objectif est d'être embauché dans un club de sport un diplôme reconnu par le Ministère des Sports est obligatoire :

- BP JEPS spécialité "Educateur Sportif" mention "Activités physiques pour tous"
 - DEUST spécialité "Métiers de la Forme"
 - CQP (Certificat de Qualification Professionnelle – Instructeur Fitness ou Animateur de loisirs sportifs)
- Tous les diplômes : legifrance.gouv.fr

Fiche métier : Éducation en activités sportives (ROME : G1204)

Le DE Danse ne permet pas de se déclarer comme professeur de Pilates mais permet d'enseigner la méthode lors d'un cours de danse tout de même.



Il est donc important pour vous de bien définir votre activité pour voir dans quel domaine vous vous positionnez. « **Éducation en activités sportives** » ou « **Développement personnel et bien-être de la personne** »...
À vous de voir !

Votre objectif ?

> Savoir programmer des cours de Pilates, les enseigner en one & one, en petit groupe et motiver les participants.



Coach pilates matwork 1

Formation Mixte



Pour apprendre les bases d'un enseignement de qualité du Pilates sur tapis – Matwork 1 - JOBIFIT a choisi ZENBOX, l'expert du Pilates :

Ses + :

- . 16 mouvements de base indispensables à l'enseignement professionnel du Pilates sur tapis
- . 7 mouvements "essentiels" matwork 2 en complément
- Conçue par des experts santé et de pros du Pilates et fitness
- Enrichie par des éléments de thérapie et santé : automassages, nœuds musculaires, stretching, travail fonctionnel
- En ligne, via une plateforme d'e-learning, pour apprendre à son rythme et assimiler les subtilités de la Méthode Pilates
- L'accès à un réseau de pros et à de milliers de conseils en coaching et business

La formation – Pilates Matwork 1, c'est :

- **14 h** de formation en d'e-learning
- **14 h** de classe virtuelle pour progresser/s'évaluer ensemble
- Apprendre à **programmer** un cours débutant de A à Z
- **Motiver** un groupe
- **Déceler** les besoins posturaux, connaître l'anatomie
- Accéder au niveau « **Expert** » ou « **Supérieur avec distinction** » et au Niveau 2
- Pouvoir **se spécialiser** ensuite dans le type de Pilates qui vous attire : Small Equipment, Matwork 2, Thérapie et santé, Conditionning, Reformer, Aquapilates...

Plus d'infos : <https://www.jobifit.com>

Cursus formations ZENBOX
Pilates & More proposé par Jobifit



Où enseigner le Pilates ?



Studios **Wellness**



À **domicile** / En ligne



Clubs de **remise en forme**



Hôtels / Résidences **tourisme**



Ecoles et centres de **danse**



Structures médicales de type Résidences senior, **EHPAD**



Collectivités locales



Associations sportives



Services des **sports**



Société de **coaching**



Salarie



Indépendant
(EI, EURL, SASU, EURL, SARL,
SAS, auto-entreprise)

Le salaire d'un Coach Pilates débutant varie entre 1 500 et 2 000 euros brut par mois. Celui-ci évolue en fonction du nombre de cours donnés, de son expérience et de sa renommée.

Salaire médian non-cadre : 2233€/mois (source : Onisep mars 2021)

Dans quel environnement ?

- **En séance individuelle** (personal training): 1 client
- **Petits groupes** : de 2 à 9 clients maximum
- **Cours collectifs** : 10 clients et plus



« Il faut 10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, et 30 séances pour un corps tout neuf » - J. Pilates

Vous l'avez compris, un Coach Pilates doit avoir une parfaite connaissance théorique et pratique de la méthode Pilates. Pratiquant assidu, élève formé, il maîtrise les exercices et l'accompagnement des mouvements de ses pratiquants via la respiration. Ses qualités pédagogiques s'allient à une conscience affûtée de l'observation du corps humain et de ses besoins posturaux. Au cœur de la pédagogie Pilates : la relation entre le corps et l'esprit. C'est pourquoi les professeurs certifiés démontrent et ne pratiquent jamais en même temps que les élèves. Les étapes du cours sont détaillées à l'oral, de façon claire, cohérente, adaptée au public.

ZENBOX, expert en coaching Pilates

Partenaire de JOBIFIT et créateur du Concept Pilates & More,

- Le N°1 du Sport-Santé en ligne
- La méthode Pilates & More a été conçue par Silvia Del Monaco, coach sportive depuis 23 ans, passionnée de Pilates depuis 15 ans et formatrice à la méthode Pilates
- Spécialiste de la revalidation fonctionnelle (cervicalgie, lombalgie, fibromyalgie)
- 8 modules de formation à l'enseignement de la méthode Pilates créés avec des médecins, thérapeutes et coaches diplômés

L'enseignement du Pilates, un rôle taillé pour vous si :

- **Vous pratiquez assidument.** Pour connaître les bienfaits de la méthode Pilates sur sa propre physiologie, il est nécessaire de pratiquer non-stop avec de nombreux professeurs avant d'enseigner.
- **Vous avez soif de connaissances.** Pour connaître l'anatomie, la musculature et déterminer les besoins posturaux de chacun, il est nécessaire d'élargir sans cesse ses connaissances.
- **Vous avez le sens de la précision.** Le Pilates exige une attention absolue du détail, de la nuance et de la subtilité. Cela passe par l'observation minutieuse de chaque participant.
- **Vous avez du self-control.** Maîtrise de soi, la capacité à inspirer la confiance dans le calme pour guider chacun son essentielles.
- **Vous êtes pédagogue.** L'ouverture aux autres, le dynamisme, la capacité à motiver les troupes font partie de votre état d'esprit.





Fidéliser ses pratiquants, les clés du succès

(Les conseils de Silvia Del Monaco, Coach Pilates et Fondatrice de ZENBOX)

- **Mettre chaque pratiquant en condition de réussite :** un coach expert propose des programmes d'exercices adaptés à la maîtrise, aux profils posturaux et aux besoins du jour de chacun.
- **Assurer des résultats mesurables :** en programmant des exercices évolutifs en terme de force et de maîtrise pour pouvoir constater une évolution ainsi que des bienfaits esthétiques et fonctionnels.
- **Favoriser la connexion avec les pratiquants :** connaître leurs besoins physiques, évoquer leurs ressentis mais aussi partager un peu de soi-même et, par l'attitude, transmettre sa joie d'enseigner la discipline.
- **Faire vivre une expérience émotionnelle zen et positive :** proposer un lieu (studio, salle) calme, zen, chaleureux pour accueillir ses pratiquants dans les meilleures conditions. Faire en sorte qu'on s'y sente bien !

La méthode Pilates comporte un travail sur le tapis et sur des appareils dédiés. Les machines aident à renforcer la résistance sur certains exercices, avec des efforts plus intenses et performants.

Le matériel Pilates Mat Et petits accessoires...

- Tapis de sol ou de yoga : la base
- Swiss Ball (ou Gym Ball) : ballon gonflable en différentes tailles pour mobiliser les muscles stabilisateurs.
- Rouleau de massage (ou foam roller) : cylindre en mousse ou en plastique rigide
- Toning Ball (balle lestée)
- Bâton
- Bande élastique
- Anneaux et cercles



Les Machines de Pilates

- **Reformer** : l'appareil inventé par J. Pilates, constitué d'un chariot qui coulisse sur des rails. Il comporte un système de poulies et de ressorts modulables.
- **Cadillac** : se compose d'une banquette coulissante, barres, ressorts, trapèzes suspensions. Permet la pratique de mouvements acrobatiques.
- **Arcs et Barrels** : appareils de positionnement du corps
- **Chairs** : comportent des barres avec poignées, une pédale mobile attachée par des ressorts. Résistances réglables. S'utilisent debout, assis, couché.
- **Wall units/ Pole** : une variante de la Cadillac

Ces quelques exemples de petit et grand matériel nécessitent un investissement plus ou moins conséquent que vous devez prendre en compte lors de la rédaction de votre business plan et de votre plan d'investissement.

> **Budget moyen à l'unité** pour petit matériel : 20-30 €

> **Budget pour une machine Reformer** : à partir de 3000 €

Attention : l'exploitant des machines à destination du public est légalement tenu de s'assurer de la qualité du matériel, d'en assurer la maintenance et l'entretien.

Pilates small equipment - Formation en e-learning

Apprenez à créer et enseigner des séances Pilates sur tapis avec petit matériel :

Flexiband, Ring, Foam Roller, Softball, Swiss Ball, Toning Ball et Bâton.

Plus d'infos : [Jobifit.com](https://www.jobifit.com)

A male Pilates instructor in a blue polo shirt is assisting a female client on a blue Pilates reformer. The instructor is standing and holding the client's right leg, which is extended upwards. He is wearing a black strap with the text "ZENBO SPORT PLATES" on it. The client is lying on her back on the reformer, wearing a light green tank top and black leggings. The background shows a Pilates studio with other reformers and a poster that says "ZENBO PILATES & FITNESS".

**« La bonne posture
peut être atteinte avec
succès seulement
lorsque le mécanisme
du corps tout entier
est parfaitement sous
contrôle » - J. Pilates**

Ouvrir son studio de Pilates : les étapes clés et conseils marketing



4 points essentiels pour votre business plan

1. L'étude de marché

Pour évaluer la pertinence de son projet de création d'un studio de Pilates, il faut **analyser l'environnement concurrentiel de sa zone géographique, déterminer le profil de sa clientèle.**

Cette étude doit comporter celle de la zone d'emplacement : proches des commerces, des bureaux, des transports en commun, dans une zone d'activités. C'est aussi le moment de penser aux **créneaux horaires pour établir un planning de cours cohérent** avec les attentes de votre cible et de vous questionner sur les services annexes (coin restauration, café, stages et ateliers, massages) que vous pouvez proposer pour vous démarquer.

2. La rédaction du business plan

Celui-ci comporte votre stratégie commerciale sur 3 ans, les risques liés à la concurrence, le chiffre d'affaires minimum visé, le listing de l'ensemble des dépenses liées à l'équipement et à la gestion d'un studio de Pilates.
Bon à savoir : comptez sur un **apport personnel de 20%** par rapport au budget global de votre projet pour obtenir les financements.

3. Le statut juridique de mon entreprise

Les règles de fonctionnement de votre entreprise sont décidées au moment de la **rédaction des statuts**. Si vous souhaitez ouvrir votre studio seul : entreprise individuelle (EI), entreprise individuelle à responsabilité limitée (EIRL), entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée (EURL) ou SASU (société par actions simplifiées unipersonnelle). Pour ouvrir un studio à plusieurs : SARL (société à responsabilité limitée) ou SAS (société par actions simplifiée)

4. La budgétisation du projet

Elle prend en compte l'achat d'un local ou le rachat d'un fonds de commerce (+ travaux et aménagements), le matériel de Pilates, le mobilier, le matériel informatique, le budget de création des statuts de l'entreprise et sa comptabilité, les frais de marketing et de communication, les frais bancaires et assurances, les dépenses liées aux logiciels et applis de gestion, éventuel dépôt de garantie et loyers, la mise aux normes de sécurité et d'hygiène imposée aux établissements recevant du public (ERP).
Plus d'infos sur sports.gouv.fr



A full-page photograph of a man with a beard and a tattoo on his left arm, performing a Pilates exercise on a reformer. He is shirtless and looking down at his hands. In the background, another man is visible, also shirtless, performing a similar exercise. The background is slightly blurred, showing a gym setting with posters on the wall.

**« Non pas le corps ou
l'esprit, mais le corps et
l'esprit. » - J. Pilates**

Quelques conseils pour faire rayonner son enseigne Pilates



- **Créer un univers zen** : avec un éclairage doux, une décoration peu chargée, des huiles essentielles, de l'espace pour chacun, du mobilier fonctionnel, des vestiaires et douches aérés.
- **Fidéliser ses pratiquants** : à travers des moyens de communication de proximité (Réseaux Sociaux), une attitude positive, des programmes évolutifs.
- **Créer l'événement** : à l'ouverture du studio avec une journée portes ouvertes, des tarifs promotionnels, une formule d'abonnement attractive. Des rencontres à thèmes sur la santé et le sport avec des intervenants extérieurs.
- **Générer du trafic** : Blog et/ou site web de votre enseigne, parrainage, Séance d'essai, Google My Business, jeux concours, publicités Google, Facebook et Instagram, Référencement dans les annuaires professionnels en ligne.

Tarif d'une Séance *

* prix moyen constaté, variable selon le business model de l'entreprise.

> **En individuelle (Personal training)** : de 40 à 70€ par séance

> **En petit groupe** de 20 à 40€ / séance

> **En Cours collectifs** de 10 à 30€ / séance

Ces tarifs sont généralement révisés à la baisse lorsqu'ils sont présentés sous forme de « packs » de séances et de formule annuelle ou mensuelle d'abonnement.

Quel public ?

Homme
6 %

30-80 ans

0 |-----| 100

Femmes
94 %

%	8	25	33	28	5	1
ans	30	40	50	60	70	80



**« L'homme a, dans sa course
au progrès matériel et à la
perfection, entièrement oublié
la plus complexe et la plus
merveilleuse de toutes les
créations, l'homme lui-même »**
J. Pilates

Devenus Coachs Pilates : ils témoignent



Témoignage « Le Pilates m'a réconciliée avec mon corps »

« Étant éducatrice sportive de profession ainsi qu'entraîneur fédéral de triathlon, j'ai poussé mon corps à ses limites en réalisant en 2012 un Ironman. A la suite de cette course j'ai eu plusieurs blocages et une paralysie du bas du corps. Les médecins étaient catégoriques : fini le sport pour moi ! Heureusement, j'ai rencontré Silvia Del Monaco, qui était en pleine création du projet ZENBOX. Sa méthode de renforcement des muscles profonds du corps par le biais du Pilates Functional Training m'a immédiatement parlée. J'ai eu le privilège de faire partie des 1ers coachs à être formés à la méthode ZENBOX et je mets cela à contribution de mes clients et de mon bien-être depuis plus de 3 ans à présent. »

Ramundo Claudia, éducatrice sportive et coach ZenBox Pilates & More

Témoignage « J'ai pu trouver ma branche : le sport santé »

« Ne connaissant pas le Pilates (et détenteur d'un BJEPS), j'ai choisi de passer les premières formations Zenbox. Leur force, c'est vraiment «l'équilibre» pour chaque type d'apprentissage (visuel, auditif et kinesthésique). J'avoue que grâce à Silvia, avec Zenbox, j'ai pu m'épanouir pleinement en tant que Coach d'Etat et j'ai trouvé aujourd'hui la branche dans laquelle je veux continuer d'apprendre, évoluer et partager : le sport santé dans sa globalité. »

Alex, éducateur sportif à Bastia

Conseils de pros

« Un bon éducateur doit être doté d'une grande sensibilité. Au-delà d'être spécialisé dans le sport santé et bien-être, il sait transmettre la passion de son métier et aime les gens »

Alex, éducateur sportif à Bastia

« Il faut prendre son temps pour démontrer les postures, répéter les exercices et expliquer les bons placements. Cela dans le but de faire prendre conscience des parties du corps travaillées et de s'adapter individuellement à son public en l'encourageant »

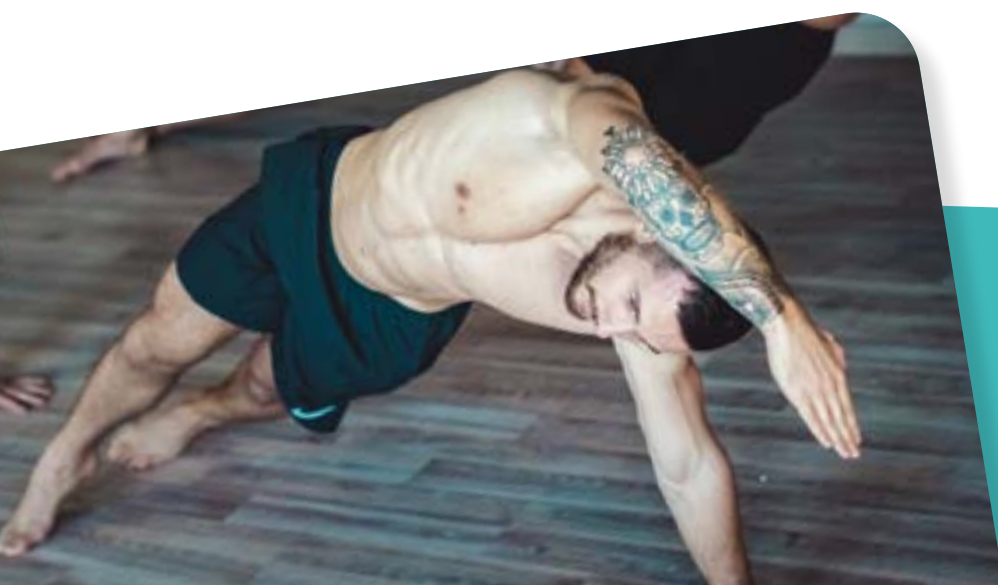
Nicolas, coach et gérant du studio ESPACE DOME

« Les futurs coachs doivent expliquer aux pratiquants à quel point il est essentiel de saisir le fonctionnement de leurs corps et la gestuelle dans chaque exercice imposé. Il faut sans cesse éduquer ses élèves grâce aux outils pédagogiques du Pilates et les mettre à l'écoute de leur corps »

Patricia, coach et manager en Afrique

« Avant d'enseigner, il est nécessaire de pratiquer en continu pour comprendre la finalité des exercices sur sa propre physiologie. Le Pilates est une discipline subtile qui exige des efforts soutenus, une pratique de longue haleine. C'est en comprenant le but de chaque exercice que vous pourrez l'enseigner »

Emilie, coach





Nous espérons que ce **guide pratique** vous permettra de faire grandir votre **carrière professionnelle** et accompagnera **vos projets vers la réussite.**

PILATES

& MORE



Nos formations PILATES & MORE s'inscrivent dans un parcours évolutif de développement de carrière personnalisée de coach. Que vous soyez professionnels du Sport Santé ou en devenir, elles vous apporteront les connaissances essentielles et/ou spécifiques pour enseigner la méthode Pilates, et bien plus encore : Automassage, Stretching, Exercices Fonctionnels et Thérapeutiques. Si vous avez besoin d'autres conseils pour enrichir votre parcours de formation au Pilates (ou autres), n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour cela !

L'équipe de [Jobifit.com](https://www.jobifit.com)

L'école de l'excellence des professionnels du Sport Santé

contact@jobifit.com | +33(0)4 42 91 02 80



[@jobifitfrance](https://www.facebook.com/jobifitfrance)



[@jobifit](https://www.instagram.com/jobifit)