



POLESTAR  
*europa*

# FORMATION PROFESSIONNELLE

## POLESTAR PILATES ®

DEVENEZ PROFESSEUR.E DE PILATES  
CERTIFICATION POLESTAR  
SUR REFORMER

*Animé par  
l'équipe Polestar France*

**Organisme de formation**

**Ca<sup>n</sup>alCentra<sup>l</sup>**

Formation Polestar 2026 - Paris  
Màj 10/11/25

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

A PROPOS DE POLESTAR

L'ÉQUIPE POLESTAR FRANCE

DURÉE - INSCRIPTION - TARIF

PLANNING PRÉVISIONNEL

OBJECTIFS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

PARCOURS & ÉVALUTATIONS

RETOUR SUR FORMATION

A PROPOS DE CANAL CENTRAL

LIEU DE FORMATION

NOUS CONTACTER

Annexe 1 : RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Annexe 2 : CGV

## A PROPOS DE POLESTAR

### *L'excellence de la formation de Pilates à l'échelle internationale*

Depuis 1992, **Polestar International** s'est imposé comme la **référence mondiale** dans l'enseignement du **Pilates contemporain**.

Véritable **pionnier** dans son domaine, Polestar propose une **approche complète** et **innovante** de la méthode Pilates, intégrant **l'entraînement**, la **prévention** et la **rééducation** pour les professionnels en thérapie manuelle.

Bien plus qu'un simple programme d'exercices, Polestar offre une **méthode cohérente** basée sur une **approche holistique**, au service de la **santé**, du **bien-être**, de la **performance** et propose de la **formation continue** pour les professionnels.

Nos formations donnent du **sens à la pratique du Pilates** et ouvrent la voie vers une **meilleure qualité de vie**.

Polestar Europe, **leader du marché depuis 25 ans**, incarne **l'expertise**, la **rigueur** et **l'exigence** de la méthode au cœur de chaque parcours de formation proposé.

La formation professionnelle Polestar Pilates France, agréée par la **FPMP** en France et le **PMA** aux États-Unis, **certifie** l'acquisition des **compétences** nécessaires pour enseigner la méthode de Pilates dans son **système complet** à un niveau **international**.



## A PROPOS DE POLESTAR

### **Mission**

Notre mission au sein de Polestar Education est de former les professionnels du mouvement à l'application du Pilates comme moyen d'enrichir la vie et de favoriser le développement du corps, de l'esprit et de notre communauté éducative. Nous nous engageons à offrir une formation de Pilates holistique et complète, en offrant à nos élèves les meilleures opportunités d'apprentissage et en leur fournissant les compétences et les connaissances nécessaires pour enseigner à tous, où qu'ils soient.

### **Vision**

Fournir un **alignement physique, émotionnel et spirituel**, et avoir un impact positif sur le monde grâce à un mouvement intelligent qui **favorise la conscience** de soi et des autres.

### **Un réseau international**

Polestar Pilates a développé à travers le monde dans plus de **50 pays** un réseau de franchises dont Polestar Europe du Nord qui représente la formation en France. L'organisation des formations est déléguée aux franchisés qui forment les équipes pédagogiques et s'appuient sur des organismes de formation et des studios partenaires locaux.

### **Polestar Pilates France**

Polestar France fait partie de **Polestar Pilates Europe** (France, Allemagne, Suisse, Belgique, Pays-Bas et Luxembourg). Polestar Europe est géré par Peter de Goey, MA, MS, directeur général, avec Birgit Scheefe en tant que responsable du programme pédagogique et de la faculté Polestar. L'entreprise a été fondée par Alexander Bohlander, physiothérapeute, ostéopathe et homéopathe, propriétaire de plusieurs studios de pilates et de cabinets de physiothérapie à Cologne, Allemagne.



## *A propos du fondateur*



Depuis plus de 30 ans, le **Docteur Brent Anderson** consacre sa **carrière** à allier la science de la **rééducation** avec l'**art** du **Pilates**, créant ainsi une approche **holistique** de la **santé** et du **bien-être**.

Il est le fondateur de **Polestar Pilates**, un programme de formation professionnelle de Pilates basé sur des **preuves scientifiques** et enseigné à l'**international** dans plus de **50 pays**.

Brent est également l'animateur du podcast **Pilates Hour**, où il explore les subtilités de la science du mouvement avec **des experts** de divers domaines.

### *Cursus*

- Kinésithérapeute, Instructeur de Pilates de renom international,
- Fondateur de l'école Polestar Pilates,
- Concepteur et Auteur de : Principles of Movement,
- Professeur adjoint à l'Université de St. Augustine pour les sciences de la santé,
- Conférencier lors d'événements internationaux sur la science du mouvement.





## L'ÉQUIPE POLESTAR FRANCE

L'équipe de Polestar Pilates France comprend des **formateurs expérimentés** et des **assistants mentors** qui **accompagnent** les stagiaires tout au long de leur **parcours de formation**.



Alexander BOHLANDER



Peter de GOEY



Birgit SCHEEFE



Valentine HILAIRE



Sophie LEBLAN



Aline BELLARDI



Yaëlle PENKHOSS



Aurélie FALLER



Pilar VALDEREY



## DURÉE - INSCRIPTION - TARIF

### DURÉE ET LIEU

**1**

**Du 21 Février 2026  
au 14 Juin 2026**

**Durée : 48 heures (6 jours)**

- Présentiel : 48 h

**Lieu : Feet In Straps, Paris 2ème**

**Durée pause :**

- Sam : 2h et Dim : 1h (Déjeuner)
- 15 mn matin et après-midi (Pause)

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

**3**

- Avoir 18 ans
- Attester d'un niveau de pratique de Pilates : 50h de prérequis minimum
- Positionnement individuel préalable : entretien de motivation et d'évaluation des besoins

NB : En France, pour enseigner la Méthode Pilates contre rémunération, vous devez être titulaire d'un titre reconnu par le Ministère des Sports en plus de votre certification Polestar

+Info : [www.fpmp.fr](http://www.fpmp.fr) et [hello@polestarpilates.fr](mailto:hello@polestarpilates.fr)

**2**

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription à la formation sera validée uniquement après vérification du respect des prérequis du candidat.

L'inscription peut avoir lieu et sous réserve de places disponibles jusque 30 jours avant le démarrage de la session financée à titre individuel

Dans le cas d'une demande de financement par un OPCO, l'avis favorable doit être reçu au minimum 30 jours avant le démarrage de la session.

NB: Polestar n'est pas responsable des délais de traitement des OPCO's qui peuvent varier.

**4**

### TARIFS ET CONTACT

**Plein tarif : 2.350 € net de taxes \***

Economisez **150 € net de taxes** pour une inscription anticipée  
Voir les conditions sur le site [www.polestarpilates.fr](http://www.polestarpilates.fr)

**Paiement** : par CB, virement bancaire, Paypal

**Facilité de paiement sur demande :**

Frais de 100 € net de taxes en sus du tarif applicable

**Information et pré-Inscription** : [hello@polestarpilates.fr](mailto:hello@polestarpilates.fr)

**Formation finançable par des OPCO's :**

Frais de dossier : 150 € net de taxes en sus du plein tarif et de 150 € pour les dossiers FIFPL sur le tarif applicable.

Contactez votre OPCO pour vérifier votre éligibilité.  
Renseignez-vous sur leurs délais de traitement.

Contact : [financement@polestarpilates.fr](mailto:financement@polestarpilates.fr)

**[www.polestarpilates.fr](http://www.polestarpilates.fr)**

\*OF non assujetti à la TVA



# PLANNING PRÉVISIONNEL

Ce planning est prévisionnel, l'équipe pédagogique se réserve le droit d'adapter les horaires et les dates, de modifier le déroulé pédagogique par module pour des raisons d'organisation ou de lieux. Une convocation vous sera envoyée avant chaque session, précisant tous les détails.

## PLANNING ET MODALITÉ

### Session 1 : REFORMER Module 1

21.02.2026 | 09:00-19:00, 8h en présentiel

22.02.2026 | 09:00-18:00, 8h en présentiel

### Session 2 : REFORMER Module 2

18.04.2026 | 09:00-19:00, 8h en présentiel

19.04.2026 | 09:00-18:00, 8h en présentiel

### Session 3 : REFORMER Module 3

13.06.2026 | 09:00-19:00, 8h en présentiel

14.06.2026 | 09:00-18:00, 8h en présentiel

### Session de révision d'examen

05.09.2026 | 6h en présentiel \*

### Examen théorique de la certification 2026

Date précisée ultérieurement | 2h en ligne \*

### Examen pratique de la certification 2026

03 et 04.10.2026 | 2h en présentiel \*

Les dates de l'examen seront confirmées 4 semaines avant l'examen

\*Les horaires seront précisés ultérieurement.



## OBJECTIFS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

*En rejoignant la formation Polestar, vous découvrirez une approche complète du Pilates, alliant théorie, pratique et accompagnement personnalisé*

### OBJECTIFS PRINCIPAUX

- Transmettre l'héritage de Joseph Pilates, l'inventeur de la méthode et de sa philosophie
- Transmettre l'application de la méthodologie Polestar Pilates ®
- Acquérir les principes en mouvement Polestar Pilates ®
- Acquérir la méthode d'évaluation et d'analyse du mouvement Polestar Pilates ®
- Concevoir un déroulé pédagogique adapté à tout public et pour tous les niveaux de Pilates (Répertoire de Pilates : débutant, intermédiaire et avancé)
- Accompagner les transitions entre les exercices
- Acquérir l'utilisation du langage métaphorique et du guidage tactile pour enrichir votre enseignement et améliorer le mouvement fonctionnel de l'apprenant
- Organiser la salle et préparer les équipements nécessaires
- Accueillir les participants
- Évaluer le niveau et le profil des pratiquants
- Adapter les exercices, en ajustant les niveaux de difficultés, les variations et les résistances sur le Reformer
- Superviser l'utilisation de l'appareil spécifique à la méthode Pilates en toute sécurité : le Reformer
- Recueillir les impressions des pratiquants à la fin de la séance,
- Assurer le rangement et la remise en état de la salle et des équipements



## OBJECTIFS & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

*En rejoignant la formation Polestar, vous découvrirez une approche complète du Pilates, alliant théorie, pratique et accompagnement personnalisé*

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- L'alternance de théorie, de pratique et d'ateliers pendant les sessions de formation
- Une préparation optimale à l'examen final avec l'organisation de sessions de "Check-off" de révision pour valider les acquis de compétences
- Exposés théoriques réalisés par notre formateur
- Apport d'expériences de notre formateur
- Travaux en sous-groupes et mise en situation.
- Echanges et retours d'expérience entre les participants.
- Exercices et ateliers d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer les progrès individuel et collectif.

# MOYENS PÉDAGOGIQUES & ÉVALUATION

## MOYENS INCLUS DANS LE FORFAIT PÉDAGOGIQUE

- L'accès à la plateforme d'apprentissage numérique Polestar en illimité pendant 1 an, activée à réception du règlement contenant un catalogue de plus de 100 vidéos, des quiz de révision, etc. et les principes fondamentaux du mouvement conçus par Polestar à connaître obligatoirement avant la première session en présentiel de la formation
- Des manuels illustrés et imprimés en couleurs
- Un livret de validation des acquis compétences "le logbook" à conserver avec vous et à présenter à l'examen dûment complété.
- Le guide du stagiaire informant des termes et des conditions de la formation Polestar
- L'inscription à l'examen de certification est incluse et doit être effectuée dans les 12 mois suivants la date de fin de la formation.
- Le suivi des devoirs écrits à remettre entre chaque module
- Une remise de 50 % sur le premier coaching individuel ou en groupe effectué avec les formateurs et mentors Polestar pour les heures de pratique personnelle

## ENCADREMENT

Un encadrement et un suivi pédagogique des stagiaires sont assurés par l'équipe pédagogique et les assistants tout au long de la formation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Modalité d'évaluation initiale

Un tour de table sera réalisé à l'entrée en formation pour déterminer ce qui est acquis et ce qui reste à apprendre.

### Modalité d'évaluation finale

Suivi des acquis de compétences sur le livret "logbook" par notre formateur  
Auto évaluation par les stagiaires



## PARCOURS & ÉVALUATIONS

### *Etapas de la Certification Polestar*

#### **PARTICIPATION**

1

- Présence active et assidue à l'ensemble des sessions de formation
- Signature des feuilles d'émergence

#### **VALIDATION DE LA PRATIQUE**

3

**Maîtrise des exercices et de leur enseignement** lors des sessions de check-off (séances de révision et d'évaluation de la pratique\*)

#### **Réalisation des heures obligatoires :**

- 48h Présentiel
- 7h Devoirs
- 15h FOAD asynchrone
- 40h d'observation\*\*
- 80h d'enseignement\*\*
- 70h de pratique personnelle\*\*
- 6h Session de révision d'examen
- 2h Examen théorique en ligne
- 2h Examen pratique

\*Validation de ces heures par un référent de l'équipe pédagogique dans le Logbook

\*\* Ces heures ne sont pas incluses dans le tarif. Des tarifs préférentiels sont proposés, contactez : [hello@polestarpilates.fr](mailto:hello@polestarpilates.fr)

2

#### **VALIDATION DE LA THÉORIE**

- Remise de tous les devoirs dans les délais impartis.
- Validation des devoirs dans le Logbook (livret de validation des acquis) et sur la plateforme d'apprentissage en ligne

4

#### **EXAMEN FINAL**

##### **Réussite de l'examen final en 2 volets :**

- Un test écrit (Etude de cas et QCM)
- Une évaluation de la pratique et de l'enseignement.\*

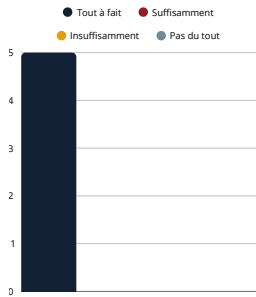
\*Jury composé de deux examinateurs Polestar et d'un instructeur de Pilates membre de la FPMP

Consultez la date de l'examen à Paris sur le site [www.polestarpilates.fr](http://www.polestarpilates.fr)

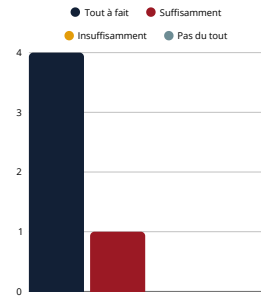


# RETOUR SUR FORMATION

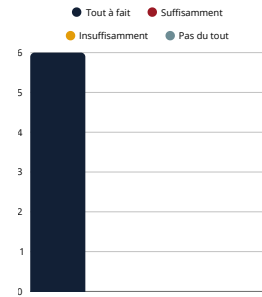
## Formation Comprehensive 2024



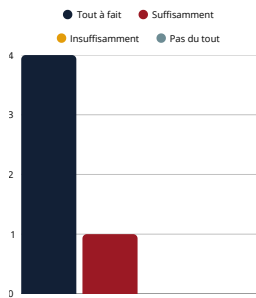
La formation a-t-elle répondu à tes attentes ?



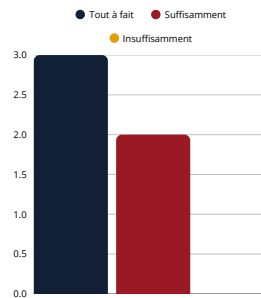
Satisfaction de la Communication, réservation et du flux d'information



A quel point es-tu satisfait des formateurs/rices ?



Lieu de formation



Es-tu satisfait de la plateforme d'apprentissage ?



Es-tu satisfait des manuels et des documents Polestar que nous t'avons fournis ?



## A PROPOS DE CANAL CENTRAL

# CanalCentral

**CanalCentral** est un organisme de formation, garantissant des **formations professionnelles de haute qualité**. Nous proposons un large éventail de **programmes** animés par des **experts de renom**, ou directement par les **créateurs** et **ambassadeurs** de méthodes reconnues, telles que la méthode **Franklin®** et la méthode **Polestar Pilates®**.

Nos formations peuvent être **financées par des OPCO's** comme l'AFDAS, le FIPL, France Travail etc. en fonction de votre statut et de votre éligibilité.

Notre studio, **entièrement équipé** pour la **pratique du Pilates**, offre un **environnement idéal** pour un **apprentissage optimal**. Grâce à des **équipements professionnels** et des **outils anatomiques** à disposition (squelettes, planches anatomiques, accessoires et appareils de Pilates), chaque stagiaire peut se plonger pleinement dans les contenus des formations et ainsi **garantir la réussite** de son parcours.

Chez **CanalCentral**, nous mettons un point d'honneur à fournir des conditions de formation idéales, **favorisant l'excellence** et la **progression** de nos **stagiaires**.





## LIEU DE FORMATION

### ACCESSIBILITÉ

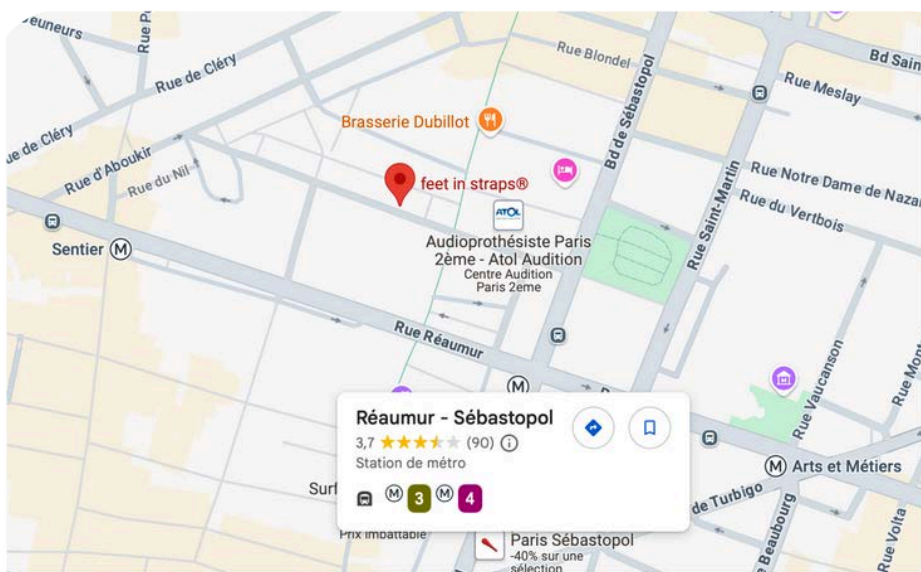
 **Studio Feet in Straps**  
20 rue du Caire - 75002 PARIS

#### MÉTRO :

- ▶ Réaumur-Sébastopol  
- ▶ Sentier 

#### BUS :

- ▶ Réaumur-Sébastopol   





## LIEU DE FORMATION

### STUDIO PARTENAIRE

Les formations Polestar Pilates **“Reformer”** et Série **“Compréhensive”** se déroulent à Paris, au **Studio Feet in Straps** situé 20 rue du Caire 75002 Paris, un studio partenaire Polestar.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir afin d'étudier l'aménagement nécessaire.

Contact : Isabella Buggelsheim : [info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)

### HÉBERGEMENT

Le 2ème arrondissement bénéficie d'un large choix d'hôtels et Airbnb. Nous vous recommandons de réserver à l'avance votre hébergement.

Des chambres peuvent être louées via le réseau de CanalCentral. Contactez-nous à ce sujet pour être mis en lien avec les lieux.

### RESTAURATION

La rue du Caire et les rues aux alentours offrent de nombreux lieux de restauration avec une large gamme de prix.

# CONTACT ET INFORMATION



## CONTACTS POUR LA FORMATION POLESTAR

[www.polestarpilates.fr](http://www.polestarpilates.fr)

### **Pré-Inscription en ligne :**

<https://polestarpilates.fr/fr/premiers-pas/>

### **Suivi des inscriptions :**

[hello@polestarpilates.fr](mailto:hello@polestarpilates.fr)

### **Demande de prise en charge :**

[financement@polestarpilates.fr](mailto:financement@polestarpilates.fr)

# CanalCentral

## ORGANISME DE FORMATION

12 rue Lucien Sampaix 75010 PARIS

[www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)

[info@canalcentral.fr](mailto:info@canalcentral.fr)