



POLESTAR
europa

FORMATION PROFESSIONNELLE

POLESTAR PILATES ®

DEVENEZ PROFESSEUR.E DE PILATES
CERTIFICATION POLESTAR SUR TAPIS
"SÉRIE MAT" 2-2026

*Animé par
l'équipe Polestar France*

Organisme de formation

CaⁿalCentr^al

Formation Polestar 2026 - Paris



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 Pilates Europe 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 Pilates France fait partie de Polestar Pilates Europe (France, Allemagne, Suisse, Autriche, Tchéquie, Belgique, Pays-Bas et Luxembourg). Polestar Pilates 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.

Coursus

- 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 12 Septembre 2026
au 28 Février 2027**

Durée : 52 heures (7 jours)

- Présentiel : 52 h

Lieu : CanalCentral, Paris 10ème

Durée pause :

- Sam : 1h30 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 et hello@polestarpilates.fr

2

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription définitive 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

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

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

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 : Les bases : Principes en Mouvement Polestar

12.09.2026 | 10:00-17:00, 6h en présentiel

Session 2 : MAT Module 1

10.10.2026 | 09:00-18:30, 8h en présentiel

11.10.2026 | 09:00-18:00, 8h en présentiel

Session 3 : MAT Module 2

16.01.2027 | 09:00-18:30, 8h en présentiel

17.01.2027 | 09:00-18:00, 8h en présentiel

Session 4 : MAT Module 3 et Session de révision d'examen

27.02.2027 | 10:00-17:30, 6h en présentiel

28.02.2027 | 09:00-18:00, 8h en présentiel

Examen théorique de la certification 2027

Date précisée ultérieurement | 2h en ligne *

Examen pratique de la certification 2027

03 et 04.04.2027 | 2h en présentiel *

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

*Les horaires seront précisées 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 et l'application contemporaine de la méthodologie de Polestar Pilates® sur tapis en utilisant une approche de raisonnement clinique.
- Acquérir et utiliser les principes en mouvement et la technique d'évaluation et d'analyse de Polestar Pilates®.
- Concevoir des séances adaptées pour tous les niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) avec des enchaînements fluides et sécurisés, incluant des progressions et modifications appropriées et individualisées pour un groupe de pratiquants.
- Utiliser un langage métaphorique et un guidage tactile pour améliorer l'enseignement et le mouvement fonctionnel pour l'apprenant.
- Organiser la salle et le matériel, accueillir les participants, et favoriser la cohésion de groupe.
- Animer et encadrer des séances adaptées à tout public, en maîtrisant l'utilisation du petit matériel pour enrichir les cours.
- Recueillir les retours d'expérience des participants et clore chaque séance avec un retour au calme.



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

Étapes de la Certification Polestar

PARTICIPATION

1

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

VALIDATION DE LA PRATIQUE

3

Acquérir l'exécution du répertoire de Pilates et de son enseignement lors des sessions de check-off (séances de révision et d'évaluation de la pratique*)

Réalisation des heures obligatoires :

- 52 h Présentiel (dont check-off)
- 8 h Devoirs
- 15 h FOAD asynchrone
- 40 h d'observation**
- 80 h d'enseignement**
- 70 h de pratique personnelle**
- 2 h 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

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*

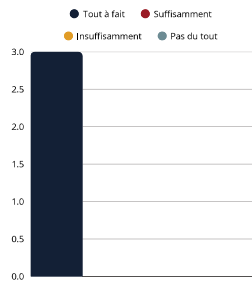
*Jury composé de deux examinateurs Polestar et d'un instructeur de Pilates membre de la FPMP.

Vérifiez la date de l'examen pour Paris sur le site www.polestarpilates.fr

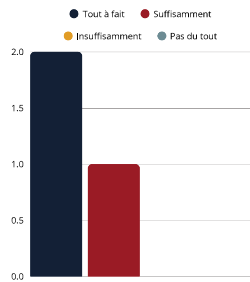


RETOUR SUR FORMATION

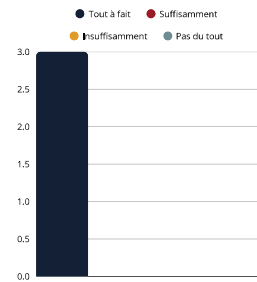
Formation Mat 2023 - 2024



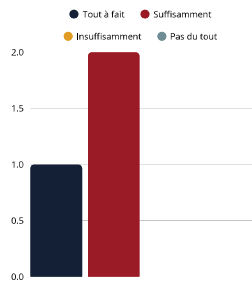
Recommanderiez-vous la formation ?



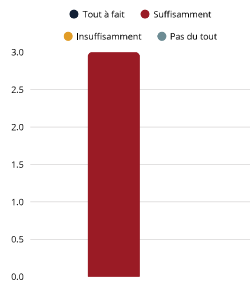
Communication & Relation aux stagiaires



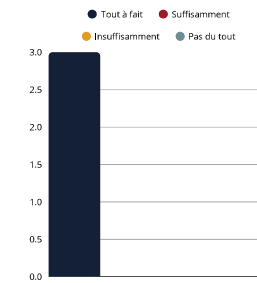
Satisfaction de l'enseignement & Relation avec les formateurs



Lieu de formation



Satisfaction : La plateforme d'apprentissage



Satisfaction : Les manuels pédagogiques



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 CanalCentral*

12 rue Lucien Sampaix - 75010 PARIS

MÉTRO :

▶ Jaques Bonsergent 

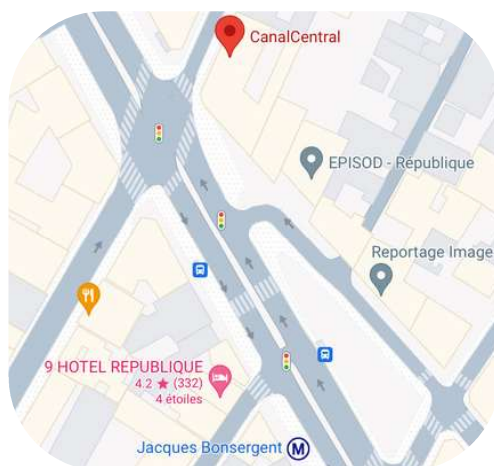
▶ République     

BUS :

▶ Jaques Bonsergent  

Proche de Gare de l'Est -Gare du Nord

RER :   





LIEU DE FORMATION

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Lors d'un premier contact, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

Le référent handicap est Mme Isabella Buggelsheim

Contact : : info@canalcentral.fr

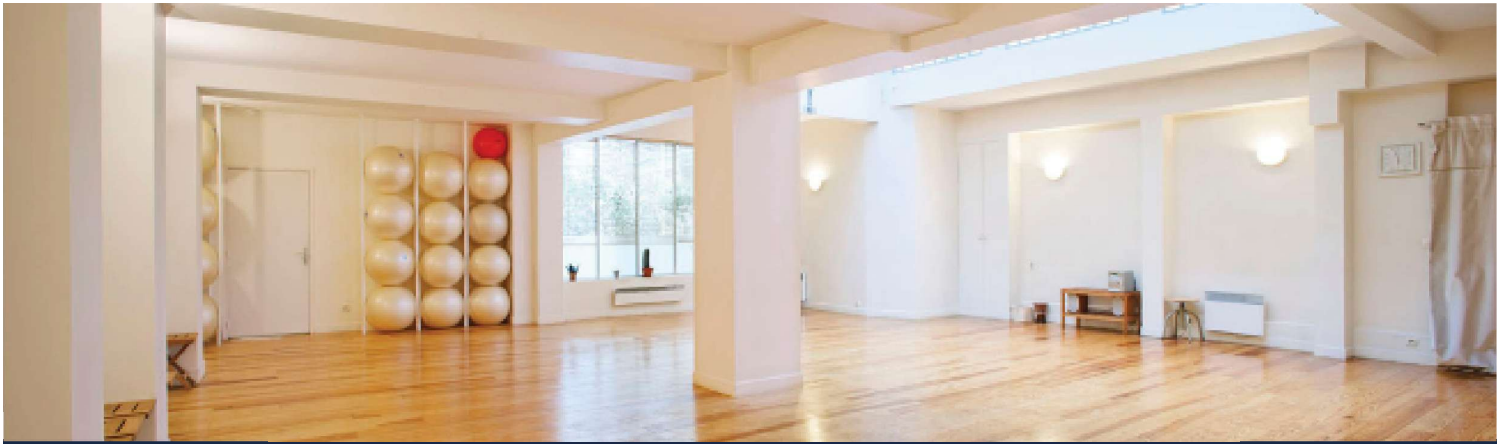
HÉBERGEMENT

Le 10ème 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 Lucien Sampaix 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

Pré-Inscription en ligne :

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

Suivi des inscriptions :

hello@polestarpilates.fr

Demande de prise en charge :

financement@polestarpilates.fr

CanalCentral

ORGANISME DE FORMATION

12 rue Lucien Sampaix 75010 PARIS

www.canalcentral.fr

info@canalcentral.fr