

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

Revolt est un centre de formation de professeurs de Pilates, situé à Paris. Il a été créé par Cassandra Mugnier, Naïl Malichmann et Ana Armengol.

### LA VISION REVOLT

Les 5 valeurs clés de l'enseignement Revolt sont:

Créatif  
Inclusif  
Moderne  
Bienveillant  
Pédagogue.

Nous pensons qu'un bon professeur doit maîtriser parfaitement ses fondamentaux, et qu'il doit également être capable de créer et développer son style d'enseignement afin d'accompagner et de faire évoluer ses élèves avec bienveillance.

Après avoir acquis les bases fondamentales de la méthode Pilates grâce à l'apprentissage du répertoire, les élèves seront à même de développer des compétences liées à la pédagogie, aux adaptations et à la création d'exercices au travers d'ateliers dédiés, afin qu'ils deviennent des instructeurs d'excellence.

Nous pensons que c'est par l'expérimentation que vient la connaissance et la créativité.

"Apprendre à se dégager, même ponctuellement en tant qu'enseignant du besoin de transformer l'élève pour lui déléguer, par des cadres d'expérience exigeants, l'expérience singulière de ses propres apprentissages."

Jacques Gaillard

Nous mêlons une vision traditionnelle et très rigoureuse de la méthode (étude d'un répertoire contenant une grande majorité d'exercices classiques) à une approche modernisée et scientifique grâce à l'étude poussée de l'anatomie et des nouvelles techniques du mouvement (introduction aux fascias par exemple).

Nous portons une vision ambitieuse, marquée par le désir de faire dialoguer l'intelligence du corps et la conscience par le biais de l'expérimentation et de techniques pédagogiques structurées.

### PRÉ-REQUIS

Tout élève désireux d'intégrer notre formation professionnelle doit avoir 18 ans révolus au démarrage de la formation.

Il doit également avoir une pratique régulière du Pilates (50h de pratique minimum à justifier au moment de l'inscription).

Un certificat médical autorisant la pratique intensive du Pilates est indispensable pour intégrer la formation.

La formation Revolt Machines n'est accessible qu'aux élèves précédemment formé en Pilates Mat. Il est donc nécessaire de fournir une copie de diplôme de Pilates Mat précédemment obtenu pour accéder à la formation Machines.

L'apprenti doit également avoir obtenu son diplôme PSC1 avant les examens finaux.

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### INSCRIPTIONS

La période d'inscription pour la promotion d'automne 2026 a débuté le lundi 2 février et se terminera au plus tard le vendredi 23 octobre, ou plus tôt si le nombre d'inscrits maximum est atteint avant cette date.

Les inscriptions se font par voie d'email à [hello@revolt-pilates.com](mailto:hello@revolt-pilates.com). Chaque candidat bénéficie d'un entretien téléphonique afin de valider la conformité de ses attentes par rapport au contenu de la formation. Un contrat est par la suite envoyé au candidat et l'inscription est validée une fois le contrat retourné signé et l'acompte versé, tel que stipulé dans le contrat en question.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION MACHINES

Les formations Revolt ont pour objectif de former des professeurs experts dans la transmission de la méthode Pilates.

Les objectifs spécifiques de la formation machines sont les suivants:

- Connaissance pratique et théorique du répertoire complet d'exercices machines (Tower, Reformer, Chair, Barrel et Cadillac) du niveau débutant au niveau avancé;
- Connaissance fondamentale de l'anatomie et de la physiologie liées à la pratique du Pilates;
- Savoir construire un cours en fonction de son public (niveau, âge, nombre de participants) et proposer des modifications/transitions/corrections adaptées. A l'issue de la formation, les élèves Revolt doivent être capables de construire une séance bien séquencée, aux transitions fluides et au rythme évolutif.
- Développer sa carrière professionnelle en tant que professeur de Pilates en maîtrisant les aspects réglementaires, légaux, comptables, etc.
- 

### STRUCTURE DE LA FORMATION MACHINES

La formation se déroule sur 9 mois divisés en trois trimestres.

Chacun de ces trimestres est introduit par un module obligatoire délivré en présentiel et réparti sur trois jours.

**IMPORTANT A NOTER:** les formations ne sont organisées qu'à partir de 5 élèves inscrits minimum.

#### Module 1 : Workshop "Introduction"

- Etude de la philosophie de la méthode;
- Etude des principes Pilates Revolt ;
- Pratique collective;
- Présentation du Reformer;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutants Reformer;
- Présentation de la Tower;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutants Tower;
- Présentation du barrel;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutant Barrel;

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

- Présentation du Cadillac;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutant Cadillac;
- Présentation de la Chair;
- Apprentissage du répertoire d'exercices débutant Chair;
- Temps d'échanges collectif autour des machines et du répertoire débutant.

### Module 2 : Workshop "Structuration"

Révision du répertoire débutant;  
Accompagnement dans la construction d'un cours;  
Appréhender les différents types de corrections et techniques pédagogiques d'apprentissage;  
Explorer et comprendre les transitions;  
Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Reformer;  
Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Tower;  
Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Barrel;  
Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Cadillac;  
Apprentissage du répertoire d'exercices intermédiaires Chair;  
Connaître les différents facteurs qui impactent la difficulté du mouvement et les adaptations possibles.

### Module 3 : Workshop "Professionnalisation"

- Révision du répertoire intermédiaire;
- Développer sa créativité personnelle;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Reformer;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Tower;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Barrel;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Cadillac;
- Apprentissage du répertoire d'exercices avancés Chair;
- Explorer les cas pratiques permettant une meilleure compréhension et gestion des clients;
- Mise en situation d'enseignement.

### Temps de travail entre les workshops

Les apprentis professeurs ont un travail régulier à fournir tout au long de la formation: enseignement, pratique personnelle et observation.

Nous vous accompagnons au quotidien grâce à différents outils :

- Suivi pédagogique hebdomadaire en présentiel au sein des studios avec un.e responsable de la formation. Ces pratiques supervisées sont l'occasion de compléter vos connaissances grâce à des contenus spécifiques (prénatal, petit matériel, etc.). Ces qualifications complémentaires sont un atout majeur dans le parcours de professionnalisation.
- Accès libre aux studios (selon un planning défini à l'entrée en formation) pour pratiquer, observer et enseigner;

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

- 5 cours machines par mois pour pratiquer aux studios Reformation;
- Visioconférences thématiques hebdomadaires en live avec un.e responsable de la formation;
- Bibliothèque d'exercices en ligne en accès illimité;
- Documents réalisés par des professionnel.le.s de santé (ostéopathe, kinésithérapeute).

Soit un total de :

- ~120 heures de séminaires en présentiel (soit 190 heures pour la formation complète mat et machines);
- ~80 heures de pratique personnelle sur machines (pratique libre ou supervisée en studio). Soit 125 heures pour la formation complète mat et machines;
- ~80 heures d'observation (soit 125 heures pour la formation complète mat et machines);
- ~100 heures d'enseignement (pratique libre et possibilité d'enseigner aux clients des studios Reformation au troisième trimestre de formation). Soit 130 heures pour la formation complète mat et machines;
- ~30 heures de visioconférences.

Le tout pour une formation de 405 heures minimum sur une durée de 9 mois (formation machines uniquement) et 600 heures minimum sur une durée de 10 mois pour la formation complète.

### Evaluations

Une validation des acquis est organisée en ligne à la fin de chaque trimestre et vient valider la progression des élèves tout au long de la formation. Au moins 2 formateurs en charge de la promotion sont présents pour ces validations.

Les validations des acquis durent 2h et ont pour but de valider la pratique personnelle, l'enseignement et les compétences théoriques (anatomie, etc.).

A l'issue de la formation, un examen final est organisé en présentiel sur 2 jours. Le format est le suivant:

réalisation d'un mémoire d'enseignement à rendre 1 mois avant la date d'examen;  
réalisation de 6 exercices tirés au sort pour la pratique personnelle;  
enseignement de 10 minutes sur la base du mémoire d'enseignement  
cas pratique et QCM (durée 1h).

Le jury est composé de 2 formateurs en charge de la promotion ainsi que d'une personne extérieure à la formation (professeur Reformation, membre de la FPMP, etc.).

Les résultats sont rendus dans un délai de 14 jours après la date d'examen. L'organisation d'un rattrapage dans un délai maximal de 2 mois peut être proposé en fonction des résultats obtenus à l'examen par l'élève.

### **Statistiques sur les promotions précédentes:**

Promotion 2023: 12 inscrits / 0 abandon / 3 rattrapages / 12 diplômés. Taux de réussite 100% (hors abandon).  
Promotion 2024: 12 inscrits / 0 abandon / 4 rattrapages / 11 diplômés. Taux de réussite 92%.

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### EQUIPE FONDATRICE

L'équipe fondatrice de Revolt est composée de Ana Armengol, Naïl Malichmann et Cassandre Mugnier. Tous trois travaillent actuellement chez Reformation et se connaissent depuis de nombreuses années. Ils ont en commun leur passion du métier de professeur de Pilates ainsi que de la transmission auprès des élèves, et des apprentis professeurs de demain.

#### Ana Armengol

Ana est référente sur le répertoire des exercices au sein de la formation Revolt.

Il y a une douzaine d'années, lors d'un contrat à Las Vegas avec le Crazy Horse de Paris, Ana découvre le Pilates suite à ses maux de dos, dus aux efforts intenses et récurrents qu'exige son métier de danseuse professionnelle.

Devenant alors une seconde passion, elle entreprend sa formation Polestar Pilates. Afin d'enrichir ses connaissances du corps dans sa globalité, elle poursuit ses études d'anatomie-physiologie-pathologie à la faculté libre de médecine naturelle de Paris et se forme ensuite à la réflexologie et au massage thaïlandais.

Ses cours sont le reflet de son parcours, parfois exigeants mais toujours ludiques et dans le respect du corps. Ana aime sortir du cadre en proposant des exercices complémentaires à la méthode, venant de la danse ou même du yoga. Elle a pour ambition de transmettre sa passion du mouvement et de l'enseignement aux futurs professeurs.

#### Naïl Malichmann

Naïl est référent sur le domaine anatomique et physiologique lié à l'exercice physique en méthode Pilates. Il est également référent handicap, son parcours professionnel l'a amené à suivre pendant plusieurs années des personnes atteintes d'hémiplégies et maladies dégénératives.

La passion de Naïl pour le mouvement commence par la pratique d'arts martiaux chinois pendant plus de 10 ans, gratifiée d'une médaille d'argent au championnat de France de Tai chi en 2013.

Il s'est formé à la méthode Pilates sous l'enseignement la Master Trainer Miriam Friedrich et aux méthodes GYROTONIC® et GYROKINESIS® par les Master Trainer Regula Gadiant et Sylvia Frosali.

Naïl veut former des professeurs qui pourront répondre au besoin de leurs élèves de la façon la plus efficace possible: connaître son corps, savoir comment le rendre plus fort, plus souple et être constant

#### Cassandre Mugnier

Cassandre est référente sur les aspects pédagogiques (chorégraphie et construction d'un cours).

Cassandre a grandi dans les Alpes développant ainsi sa passion pour le ski, la randonnée et la vie active de façon générale. Elle a commencé à pratiquer le Pilates en 2009 alors qu'elle vivait à Paris et est rapidement devenue passionnée.

Après avoir déménagé à NYC en 2013, elle a décidé d'obtenir sa certification en Pilates classique et a été certifiée Romana's Pilates en 2016. Elle rentre à Paris l'année suivante pour ouvrir Reformation avec l'envie de transformer la pratique du Pilates en France.

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

Grâce à son approche attentive et précise, elle souhaite partager sa passion du Pilates et accompagner chaque apprenti professeur dans la construction de son univers en trouvant sa "couleur" d'enseignement.

### Interventions de professionnels extérieurs

Autour de cette équipe fondatrice viennent s'ajouter selon les besoins et les dates de la formation, d'autres professionnels tels que:

- une équipe de professeurs de Pilates expérimentés aux connaissances diverses et complémentaires;
- une ostéopathe;
- une kinésithérapeute;
- une experte des réseaux sociaux;
- un comptable expert des aspects légaux;
- un professeur d'art oratoire.

## **HANDICAP ET EGALITE DES CHANCES**

Tous les candidats seront évalués individuellement sans aucune discrimination selon la race, l'âge, la religion ou le sexe.

Bien que la méthode Pilates soit un programme d'exercices adaptés aux personnes atteintes de handicap spécifiques, les exigences physiques requises pour enseigner et exercer pleinement et avec les compétences nécessaires, il est possible aux personnes handicapées ou âgées de devenir professeurs.

Certains types de vêtements peuvent nuire à la liberté de mouvement où peuvent fournir un risque pour la sécurité, un style de vêtements acceptable peut être exigé d'être porté.

Il est préférable de nous interroger en cas de handicap.

Certaines adaptations relèvent du bon sens ou s'inscrivent dans le cadre d'une pédagogie individualisée, d'autres plus complexes, nécessitent de faire appel à des intervenants experts et/ou à des matériels spécifiques. Les adaptations et aménagements possibles sont très divers, ils doivent être évalués au cas par cas le plus en amont possible de l'entrée en formation sur la base des informations fournies :

- Par la personne handicapée elle-même ;
- Par le service public de l'emploi et par les organismes de placement spécialisés qui l'accompagnent ;
- Par la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) ;
- Par tout organisme participant à l'élaboration du projet d'insertion sociale et professionnelle.

### **Les différents types de handicaps**

- Handicaps Mental (ou déficience intellectuelle)
- Handicap Auditif
- Handicap Visuel
- Autisme et Troubles Envahissants du comportement.
- Handicap psychique
- Pluri-handicap
- Traumatisme crânien.
- Maladies dégénératives
- Les Troubles Dys

# REVOLT

## CATALOGUE DE FORMATION MACHINES

### Admissibilité

- Après un entretien avec la direction
- Avec accord et suivi du médecin référent du futur élève

### Aménagements possibles (à adapter en fonction du handicap)

- Aménagement possible et aide adaptée pour la bonne compréhension des exercices physiques
- Temps adapté au moment des examens
- Possibilité de fonctionner en binôme avec un autre élève de la promotion pour aider la personne en situation de handicap
- Outils pédagogiques manuscrits et exercices visuels
- Possibilité d'être accompagné par un assistant personnel parlant la langue des signes tout au long de la formation
- Pour la sécurité de l'élève et en fonction du handicap, certains exercices notamment sur machines ou avec accessoires seront adaptés, modifiés et accompagnés par le formateur tout le long du mouvement

Après discussion avec la personne en situation de handicap et le médecin traitant, le centre de formation s'engage à tout mettre en œuvre pour aménager et rendre accessible la formation de Pilates au futur étudiant quel que soit le handicap, si la volonté de ce dernier est de suivre la formation.

### TARIFS

5 000 euros pour la formation MAT.

6 000 euros pour la formation MACHINES.

10 000 euros pour la formation complète, MAT et MACHINES.

### CONTACT

[hello@revolt-pilates.com](mailto:hello@revolt-pilates.com)

La formation a lieu dans les locaux Reformation: 175 rue du Temple 75 003 Paris (métro Temple ou République) ou 47 rue de Richelieu 75 001 Paris (métro Pyramides, Palais Royal / Musée du Louvre ou Bourse).

Document mis à jour le 30 janvier 2026.