

www.afnor.org



DOCUMENT PROTÉGÉ PAR LE DROIT D'AUTEUR

Droits de reproduction réservés. Sauf prescription différente, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ni utilisée sous quelque forme que ce soit et par aucun procédé, électronique ou mécanique, y compris la photocopie et les microfilms, sans accord formel.

Contacteur :
AFNOR – Norm'Info
11, rue Francis de Pressensé
93571 La Plaine Saint-Denis Cedex
Tél : 01 41 62 76 44
Fax : 01 49 17 92 02
E-mail : norminfo@afnor.org

afnor

En tant que titulaire des droits d'auteurs sur ce document, ayant-droit ou distributeur autorisé de ce document, AFNOR autorise la consultation et le téléchargement selon les droits qui vous sont alloués pour votre abonnement ou votre achat. Tous autres droits relatifs à ces documents sont réservés. AFNOR s'oppose expressément à toute intégration, transmission ou absorption totale ou partielle du présent document par des moteurs ou algorithmes d'Intelligence Artificielle (IA). AFNOR s'oppose également à toute fouille de textes et de données ou création dérivée produite par une IA et basée sur le présent document.

As the copyright holder of this document or authorized distributor, AFNOR authorizes the consultation and downloading of the document as per the rights allowed for your subscription or purchase. All other rights related to these documents are reserved. AFNOR, as copyright holder or authorized distributor, expressly objects to any integration, transmission or absorption, in whole or in part, of the present document by Artificial Intelligence (AI) engines or algorithms. AFNOR is also opposed to any text and data mining or derivative creation produced by an AI and based on the present document.

AFNOR

Pour : contact@pilatespourmoi.com

Email: contact@pilatespourmoi.com

Le : 26/05/2026 à 22:21

Diffusé avec l'autorisation de l'éditeur

Distributed under licence of the publisher

afnor



Référentiel de bonnes pratiques pour professeurs et studios de Pilates

[Mai 2026]

AFNOR
SPEC

Sommaire

Remerciements	4
Avant-propos	5
Liste des participants	6
Logos des organismes participants	7
1. Domaine d'application	8
2. Termes et définitions	9
2.1. Pilates.....	9
2.2. Professeur de Pilates	9
2.3. Studio de Pilates	9
2.4. Appareils de Pilates.....	9
2.5. Petit matériel Pilates.....	9
2.6. Autres accessoires	9
2.7. Contre-indication	10
2.8. Qualité de service.....	10
2.9. Toucher pédagogique.....	10
2.10. Activité physique	10
2.11. Principes.....	10
2.12. Bienveillance	11
2.13. Contrology (Contrôle)	11
2.14. FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)	11
3. Référentiels réglementaires pour les studios de Pilates	11
3.1. Obligations légales et administratives	11
3.1.1. Déclaration d'activité	11
3.1.2. Contrats d'assurances	11
3.1.3. Affichage réglementaire	12
3.1.4. Conformité des locaux (ERP)	13
3.1.5. Protection des données (RGPD)	13

3.2. Équipements à destination des studios de Pilates tels que définis dans le chapitre 2 (termes et définitions)	13
3.3. Maintenance préventive et sécurité	14
3.4. Charte de bonne utilisation.....	15
3.5. Conformité des équipements.....	15
4. Exigences pour les professionnels	17
4.1. Certifications et compétences	17
4.2. Posture, éthique et déontologie.....	18
4.3. Protection et considérations pratiquants	19
5. Cours de Pilates	19
5.1. Protocole d'accueil	19
5.2. Planification des cours	20
5.2.1. Cours collectif.....	20
5.2.2. Cours individuel.....	20
5.3. Gestion de la sécurité et de l'hygiène.....	21
Annexe 1 — Liste appareils, petit matériel et accessoires complémentaires.....	22
Bibliographie	24

Remerciements

La FPMP souhaite exprimer sa profonde gratitude à toutes les personnes qui ont soutenu la création de notre projet AFNOR SPEC Pilates et qui ont contribué à son élaboration. Ce projet, imaginé il y a quelques années, a pu voir le jour en 2026 grâce à l'engagement et à la collaboration de nombreuses personnes dévouées.

Un merci tout particulier à Noémie Moreau, bénévole de la FPMP, qui a généreusement offert son temps et son expertise pour nous accompagner dans cette démarche essentielle pour notre développement.

Nous tenons également à remercier l'ensemble des collaborateurs, partenaires, et membres de la FPMP qui ont contribué à la réalisation de ce projet.



Avant-propos

Grande Cause Nationale en 2024, la promotion de l'activité physique et sportive sous toutes ses formes constitue un enjeu prioritaire et essentiel en termes de santé publique en France.

En matière de forme et de bien-être, la Méthode Pilates constitue une activité bien établie dans un secteur des loisirs sportifs marchands dynamique, en plein développement mais néanmoins disparate, parcellaire à un point tel qu'il soit devenu opportun de la distinguer d'autres pratiques connexes pouvant entraîner une confusion pour les pratiquants tant en termes de sécurité que de qualité.

Dans la perspective de préserver et développer la haute qualité de l'enseignement de la méthode Pilates en France, la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP) a ainsi souhaité initier une démarche positive et volontariste prenant appui sur la normalisation volontaire.

Le lancement effectif de ce travail collaboratif a commencé le 17 décembre 2025 avec pour but d'aboutir à la mise à disposition, en mai 2026, de ce guide de bonnes pratiques afin d'accompagner les professionnels du Pilates et, donner confiance aux pratiquant(e)s ainsi qu'aux autorités publiques sur l'accueil et le déroulement des séances dédiées à l'activité du Pilates.

La FPMP, à l'origine de ce référentiel de bonnes pratiques AFNOR SPEC, s'efforce de rassembler les informations utiles à ses adhérents ainsi que de pérenniser la qualité de l'enseignement du Pilates en France depuis sa création en 2011.

Le présent document a été développé par un groupe de travail ouvert et reflète à ce titre l'accord de personnes et organisations ayant participé à son élaboration. AFNOR a mis à disposition des auteurs son savoir-faire en ingénierie normative afin de coordonner les travaux d'élaboration et éditer le document. En conséquence, le contenu de ce document n'engage que ses auteurs et ne saurait être considéré comme constituant le droit applicable. En effet, AFNOR n'étant ni habilitée à délivrer du conseil juridique ni législateur, AFNOR ne saurait être tenue responsable de l'utilisation qui est faite de ce document, notamment concernant la réglementation éventuellement citée dont la bonne application relève exclusivement de la responsabilité de chacun.

L'AFNOR SPEC :

- est un document technique développé et approuvé dans le cadre d'un processus transparent et ouvert ;
- représente l'approbation de ce seul groupe de travail sur le texte final et ne doit pas être présentée comme une norme française ou comme équivalente à une norme française.

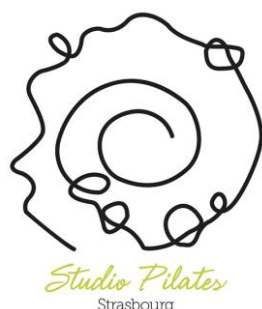
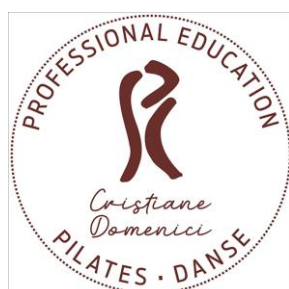
Liste des participants

Contributeurs	Fonction, Organisme
Cristiane Domenici	Professeure de Pilates, directrice de studio et formatrice
Katia Hammouche	Professeure de Pilates, directrice de studio et formatrice. Coordinatrice de la commission de formation FPMP
Laura Urbaniak	Professeure de Pilates
Eva Winskill	Professeure de Pilates, directrice de studio et formatrice
Thomas Thiebaut	Directeur Technique National Adjoint FF Sports pour Tous
Anton Amadiou	Consultant formation, directeur de formation
Antoine Zabollone	Ostéopathe, directeur de formation, directeur de studio
Hélène Rouillon	Agent Général Allianz
Aurélié Beyssier	Directrice marketing SISSEL France Performance Health
Pierre Tessier	Professeur de Pilates, directeur de studio et formateur
Majorie Guitteau	Responsable commerciale Sissel health performance
Linsay Matson	Professeure de Pilates et kinésithérapeute
Bozena Rombaut	Responsable administrative FPMP
Blandine Montagard	Professeure de Pilates, Directrice de studio, formatrice
Jonathan Tognacci	Directeur Général, Stelvoren Align-Pilates France
Noémie Moreau	Professeure de Pilates
Yaelle Penkhoss	Professeure de Pilates, Présidente FPMP, formatrice
Etienne Hubert	Chef de projet AFNOR Normalisation

Logos des organismes participants



Align-Pilates



1. Domaine d'application

Le présent document spécifie les recommandations et les bonnes pratiques pour les studios de Pilates ; en termes d'organisation, de sécurité, d'hygiène et de qualité de services. Il apporte également aux professeurs de Pilates des informations en matière de compétences, d'éthique, de particularité de la méthode et de conformité légale.

Ce guide de bonnes pratiques vise à :

- Garantir la sécurité des pratiquants et des professeurs ;
- Définir les critères de qualité des cours et des installations ;
- Encadrer les pratiques professionnelles pour une offre cohérente sur le territoire français ;
- Protéger les consommateurs contre les pratiques non conformes.

Ce guide de bonnes pratiques s'applique à :

- Tous les studios de Pilates situés en France, quel que soit leur statut juridique ;
- Tous les professeurs de Pilates, y compris les indépendants exerçant en dehors d'un studio (à domicile, en entreprise, en extérieur) ;

NOTE Ce document ne couvre pas :

- Les activités de rééducation médicale ou de kinésithérapie, réservées aux professionnels de santé ;
- Les cours occasionnels non rémunérés ;
- Les combinaisons/fusions de Pilates avec d'autres formes de pratiques (piloxing, yogalates...- liste non exhaustive) ;
- Les cours en ligne.

Le public cible de ce document est constitué de :

- Dirigeants de studios : pour la mise en place des processus qualité et sécurité ;
- Professeurs certifiés : pour le respect des bonnes pratiques pédagogiques et éthiques ;
- Clients/pratiquants/élèves : pour être informés des bonnes pratiques et connaître les critères de qualité ;
- Autorités de contrôle (DRJSCS, DDPP, ...- liste non exhaustive) : pour les audits et vérifications ;
- Institutions : ministères, unions et fédérations, syndicats, associations, assureurs et mutuelles, ... ;
- Professionnels de santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins...).

2. Termes et définitions

2.1. Pilates

Méthode créée par Joseph Pilates au début du XXème siècle, initialement appelée *Contrology*, qui a pour vocation d'harmoniser le corps, l'esprit et le mental. Le Pilates est un système de répertoire d'exercices physiques spécifiques pratiqué sur du matériel dédié, organisé selon un ordre de progression déterminé et basé sur des principes. Cette méthode a pour objectif un développement harmonieux du corps.

2.2. Professeur de Pilates

Professionnel spécialisé pour enseigner les exercices de Pilates. Professionnel titulaire d'un diplôme reconnu (Annexe II-1 du Code du Sport) ou équivalent permettant l'encadrement contre rémunération des activités proposées. De plus il doit avoir suivi une formation spécifique en Pilates. Il doit avoir déclaré son activité au service compétent et être titulaire de la carte professionnelle d'éducateur sportif.

2.3. Studio de Pilates

Structure proposant des cours de Pilates, y compris sur tapis et équipée d'appareils spécifiques (Reformer, Cadillac, Wunda Chair, etc.).

2.4. Appareils de Pilates

Appareils conçus par Joseph Pilates : Reformer, Cadillac, Electric Chair, Wunda Chair, Baby ou « low » Chair, Ped-o-Pul, Ladder Barrel, Spine Connector, Small Barrel, Guillotine, Tower, tapis Pilates traditionnel, Wall Unit.

Ils doivent faire l'objet d'une maintenance régulière.

2.5. Petit matériel Pilates

Petit matériel Pilates à usage sportif qui est utilisé dans la pratique du Pilates : Foot Corrector, Airplane Board, Push up Device, cercle Pilates, barre lestée, Foot Exerciser Bar, Neck Stretcher, Toe Exerciser, Hand Tensometer, Bean Bag Roll up Device, Breath-a-Ciser.

2.6. Autres accessoires

Autres accessoires à usage sportif qui sont utilisés dans la pratique du Pilates : Roller, Swiss Ball ou Physio Ball, petit ballon, bandes élastiques, petites altères.

2.7. Contre-indication

Situation médicale ou physique interdisant ou limitant la pratique de certains exercices (ex : hernie discale non opérée, hypertension non contrôlée, grossesse à risque).

NOTE Il n'est pas de la responsabilité du professeur de Pilates de connaître tous les cas de contre-indication médical. Le professeur de Pilates s'appuie uniquement sur les indications données par le pratiquant afin d'adapter la pratique en respectant son champ de compétences.

2.8. Qualité de service

Niveau d'excellence attendu dans la prestation des cours (personnalisation, sécurité, accueil), l'entretien des locaux, et la communication avec les pratiquants.

Elle doit être évaluée de manière régulière au moyen d'enquêtes de satisfaction ; la fréquence étant déterminée par chaque entité en fonction de ce qu'elle juge le plus pertinent.

2.9. Toucher pédagogique

Acte professionnel, nécessaire à l'apprentissage, réalisé avec l'accord de la personne et dans le respect de son intégrité physique et morale.

2.10. Activité physique

Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui nécessite une dépense énergétique supérieure à celle du repos. Dans le cadre de la méthode Pilates, l'activité physique est caractérisée par une sollicitation neuromusculaire globale visant l'amélioration de la condition physique et de l'équilibre postural.

2.11. Principes

Ensemble des prérequis fondamentaux régissant l'exécution technique de la méthode. Ces principes, au nombre de six constituent le socle de la pratique :

- **Respiration** : mécanisme de respiration latérale thoracique favorisant l'engagement des muscles stabilisateurs profonds ;
- **Centrage** : activation de la sangle abdominale profonde, du plancher pelvien et des muscles spinaux (zone définie comme le « centre ») ;
- **Concentration** : implication cognitive continue visant la connexion entre le système nerveux et le système musculaire ;
- **Contrôle** : maîtrise totale de la trajectoire, de la vitesse et de l'amplitude du mouvement par rapport à l'inertie ou à la gravité ;
- **Précision** : exactitude de l'alignement corporel et du placement segmentaire durant chaque phase de l'exercice ;
- **Fluidité** : capacité d'exécuter les mouvements avec continuité et de créer des transitions entre les exercices.

2.12. Bienveillance

Posture éthique du professeur ou du pratiquant consistant à adapter l'intensité et la nature des exercices aux capacités physiologiques et psychologiques du sujet. Elle implique le respect de l'intégrité physique, l'absence de jugement et la mise en œuvre de variantes sécuritaires.

2.13. Contrology (Contrôlogie)

Terme originel désignant la méthode développée par Joseph Pilates. Elle est définie comme la coordination complète du corps, de l'esprit et du mental. Ce système repose sur l'utilisation de la volonté d'exercer un contrôle conscient sur la globalité du corps.

2.14. FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates)

Association loi de 1901 créée en 2011 favorisant la structuration, et la promotion de la méthode Pilates en France. La FPMP définit les standards de formation, les codes de déontologie professionnelle et de la qualité de l'enseignement dispensé par ses membres agréés. L'ambition de la FPMP est de faire reconnaître l'enseignement de la Méthode Pilates comme un métier à part entière.

3. Référentiels réglementaires pour les studios de Pilates

3.1. Obligations légales et administratives

3.1.1. Déclaration d'activité

Toute personne physique proposant une activité physique contre rémunération doit se déclarer auprès des services de l'Etat conformément aux dispositions légales en vigueur afin d'obtenir la carte professionnelle d'éducateur sportif. Toute personne morale (entreprise, association, entreprise individuelle, ...), doit s'assurer que les personnes intervenantes dans le cadre de son activité sont en possession de leur carte professionnelle.

3.1.2. Contrats d'assurances

Note générale applicable à tout le chapitre 3.1.2 : Il est vivement recommandé de se renseigner auprès d'un assureur pour tout contrat d'assurance professionnel.

3.1.2.1. Contrat responsabilité civile (RCP)

Le contrat d'assurance en responsabilité civile (RCP) doit couvrir les trois garanties ci-dessous.

3.1.2.1.1 Garantie civile professionnelle

Chaque professeur a l'obligation légale de souscrire une assurance couvrant sa propre responsabilité professionnelle, celle des préposés (salariés, stagiaires) et celle des pratiquants. Les garanties doivent être affichées à l'accueil de la structure.

La responsabilité civile professionnelle sert à protéger le professionnel d'une faute commise dans son activité professionnelle ayant entraîné un dommage, et qui nécessite réparation.

Par exemple, un professeur de Pilates cause un dommage à son pratiquant sur l'exécution d'un exercice lié à une contre-indication non respectée.

3.1.2.1.2 Garantie civile d'exploitation (RCE)

La garantie civile d'exploitation est une assurance qui couvre les dommages causés à des tiers dans le cadre du fonctionnement de l'entreprise, sans faute professionnelle directe.

Il s'agit de couvrir les accidents survenus dans l'entreprise par les tiers.

Par exemple, le Reformer casse et blesse le pratiquant.

3.1.2.1.3 Garantie défense pénale et recours

Cette garantie permet de se retourner contre l'assureur final.

Par exemple, le Reformer casse suite à un défaut de fabrication et blesse un pratiquant. L'assurance du professeur va se retourner vers l'assurance du fabricant.

3.1.2.2. Assurance des locaux professionnels

Cette assurance couvre les dommages survenus dans les locaux (vol, dégâts des eaux, incendie, perte d'exploitation, catastrophe naturelle, ...).

Points de vigilance :

- Envoyer le bail à son assureur si vous êtes locataire afin que le contrat mis en place soit conforme aux exigences mentionnées dans ledit bail ;
- Avoir des extincteurs et une électricité contrôlée tous les ans (si vous avez des salariés, c'est obligatoire par le code du travail).

NOTE Vérifier que le contrat comporte la responsabilité civile d'exploitation et la défense pénale et recours.

3.1.3. Affichage réglementaire

Le studio doit présenter de manière visible l'affichage obligatoire en vigueur (réglementation, informations pratiquant d'usage, sécurité incendie, accessibilité à personnes à mobilité réduite, Signals-Sports,...).

Attention, cette liste est non exhaustive. Il est de la responsabilité de chaque studio de vérifier régulièrement la liste des documents à afficher via les sites de réglementation en vigueur (lien en bibliographie).

NOTE Il est recommandé d'afficher l'ensemble des documents relatifs aux diplômes, certifications, agréments FPMP / EREPS ainsi qu'aux parcours de formation des enseignants, afin d'informer les élèves sur le niveau de professionnalisation des professeurs exerçant au sein de la structure.

3.1.4. Conformité des locaux (ERP)

Les studios doivent respecter les normes de sécurité incendie (extincteurs, issues de secours) et l'accessibilité PMR (Personnes à Mobilité Réduite) selon les articles R. 123-1 à R. 123-55 du Code de la construction (lien en bibliographie).

3.1.5. Protection des données (RGPD)

Conformément à l'article 6 du RGPD (lien en bibliographie), le traitement des données doit être licite. Les données de santé (pathologies, antécédents) recueillies dans les fiches « pratiquant » nécessitent un consentement explicite et une sécurisation renforcée.

Par exemple, un pratiquant partage ses données de santé au premier cours.

NOTE Pour assurer un niveau de compétence et de sécurité optimal, il est recommandé aux professionnels de la méthode Pilates de viser l'agrément de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP) et/ou de suivre le référentiel européen pour la profession de Pilates proposé par l'European Register of Exercise Professionals (EREPS, lien en bibliographie), afin de se conformer aux critères de qualité reconnus dans le secteur.

3.2. Équipements à destination des studios de Pilates tels que définis dans le chapitre 2 (termes et définitions)

L'équipement doit répondre aux exigences des normes européennes d'application obligatoire en vigueur (de type, classe 1) et, pour un usage professionnel (norme ISO classe S ou équivalent). Il est de la responsabilité de l'exploitant que les normes soient en vigueur (marquage CE obligatoire).

■ Appareils de Pilates :

Reformer, Cadillac, Electric Chair, Wunda Chair, Baby ou « low » Chair, Ped-o-Pul, Ladder Barrel, Spine Connector, Small Barrel, Guillotine, Tower, tapis Pilates traditionnel, Wall Unit.

■ Petit matériel Pilates :

Foot Corrector, Airplane Board, Push up Device, cercle Pilates, barre lestée, Foot Exerciser Bar, Neck Stretcher, Toe Exerciser, Hand Tensometer, Bean Bag Roll up Device, Breath-a-Ciser.

■ Accessoires :

Roller, Swiss Ball ou Physio Ball, petit ballon, bandes élastiques, petites haltères.

3.3. Maintenance préventive et sécurité

— Espace autour du Reformer :

Prévoir un espace libre minimal autour du Reformer pour permettre au professeur de circuler et d'intervenir en toute sécurité : environ 100 cm ou plus (à adapter selon la configuration du studio).

— Ressorts :

Durée de vie nominale : 5 à 10 ans et variable selon l'usage, mais un contrôle visuel régulier est recommandé tous les 6 à 12 mois pour un usage professionnel.

Signes visuels d'usure critique : espacement anormal des spires, oxydation, fissures ou déformations.

— Sangles et cordes :

Seuil d'effilochage : remplacer toute corde ou sangle présentant des fibres coupées ou très effilochées, ou toute usure affectant la résistance.

Vérification des coutures : inspecter régulièrement les boucles (Loops) pour détecter tout dédoublement ou fil lâche.

NOTE Sur les lanières en cuir, veiller à intervertir la droite et la gauche, ou à vérifier qu'une lanière ne soit pas plus distendue d'un côté que de l'autre.

— Systèmes de roulement :

Lubrification des rails : à vérifier selon les fabricants, les roulements des roues sont fermés et ne doivent pas être lubrifiés. L'application de graisse peut provoquer le glissement des roues sur le chariot, créer des frictions et endommager les roues.

Nettoyage : nettoyer les rails régulièrement et à sec pour éviter l'accumulation de poussière, ce qui est suffisant pour maintenir la fluidité et la durabilité des roues et axes.

— Points d'ancrage et visserie :

Couples de serrage : suivre les recommandations du fabricant pour chaque appareil. En l'absence d'instruction spécifique, effectuer un contrôle visuel et un resserrage léger tous les 6 à 12 mois.

NOTE Le couple de serrage correspond à la force appliquée à une fixation pour garantir un assemblage sûr et durable.

— Registre de maintenance :

Tenir un carnet de suivi régulier des vérifications et interventions, similaire à un registre d'hygiène ou de sécurité : doit être fourni à la livraison des machines.

3.4. Charte de bonne utilisation

— Limites de charge :

Les appareils disposent d'un poids maximal par utilisateur, fourni par le constructeur à l'achat. Il est important de respecter ces limites pour la sécurité et la durabilité du matériel.

— Réglages et sécurité :

Positions neutres : lorsqu'un appareil n'est pas utilisé, les ressorts doivent être attachés pour les chairs et Reformers mais sans tension et selon les instructions du fabricant et les accessoires correctement rangés pour Cadillacs et Towers selon les systèmes d'attache.

— Accessoires de sécurité :

Certains appareils nécessitent l'utilisation d'accessoires de sécurité spécifiques, comme la sangle de sécurité pour Cadillac (Safety Strap for Full Cadillacs et Tower). Celle-ci doit être présente lors des cours et utilisée selon les recommandations du professeur(e) afin de limiter les risques liés aux mouvements de la barre.

— Pièces détachées :

Disponibilité garantie des pièces de rechange variable selon le fabricant et le modèle.

L'utilisation de pièces d'origine est bien obligatoire pour maintenir la sécurité et la conformité du matériel.

Il est recommandé de renouveler les ressorts auprès du fabricant d'origine de l'appareil.

NOTE Ces recommandations s'appliquent à l'ensemble des appareils de la méthode listés dans ce référentiel
Pilates.

3.5. Conformité des équipements

— Normes techniques :

Pour un usage professionnel, les appareils professionnels doivent répondre aux exigences des normes telles que la EN ISO 20957-1:2024 : *Équipement d'entraînement fixe — Partie 1 : Exigences générales de sécurité et méthodes d'essai*, Classe S ; et au marquage CE (conformité européenne) pour le marché européen.

— Matériaux :

Mousses, colles et autres matériaux doivent respecter les normes de non-toxicité selon l'usage prévu.

Points à vérifier avant achat :

Avant l'acquisition d'un appareil destiné à un studio ou à un usage professionnel, il est recommandé de vérifier plusieurs éléments :

■ Conformité réglementaire :

Vérifier que l'appareil est conforme aux normes applicables aux équipements d'entraînement stationnaires, notamment la norme EN ISO 20957-1:2024 *Équipement d'entraînement fixe — Partie 1 : Exigences générales de sécurité et méthodes d'essai* en vigueur qui définit les exigences de sécurité et les méthodes d'essai pour les appareils de fitness.

NOTE Les appareils à usage professionnel reçoivent la classe S (contrairement à ceux à usage domestique ; classe H).

Classe S (établissements sportifs ouverts au public) : usage professionnel et/ou commercial	Ces appareils d'entraînement fixes sont destinés à être utilisés dans les zones d'exercice d'organismes tels que les associations sportives, les établissements scolaires, les hôtels, les clubs et les établissements sportifs ouverts au public, dont l'accès et la surveillance sont spécifiquement réglementés par le propriétaire (personne légalement responsable).
Classe H (domicile) : utilisation à domicile	Ces appareils d'entraînement fixes sont destinés à une utilisation privée, à domicile, où l'accès est réglementé par le propriétaire (personne légalement responsable).

■ Marquage CE :

S'assurer que l'équipement dispose du marquage CE, indiquant que le fabricant déclare la conformité du produit aux exigences européennes en matière de sécurité, de santé et de protection de l'environnement, ce qui est nécessaire pour la commercialisation dans l'Espace économique européen.

■ Qualité et conformité des matériaux :

Vérifier que les matériaux utilisés (revêtements, mousses, colles, peintures, etc.) respectent les exigences de sécurité et de non-toxicité applicables, notamment pour les établissements recevant du public (ERP).

■ Service après-vente et assistance technique :

S'assurer que le fabricant ou le distributeur dispose d'un service après-vente opérationnel en France, avec la possibilité de fournir :

- des pièces détachées ;
- une assistance technique ;
- et, si nécessaire, le déplacement de techniciens qualifiés pour l'installation, la maintenance ou la réparation des appareils.

Vérifier que :

- les conditions générales de vente (CGV) sont clairement détaillées ;
- elles sont conformes au droit français, notamment en matière de garantie, responsabilité et information du pratiquant.

4. Exigences pour les professionnels

4.1. Certifications et compétences

— Obligation de qualification :

Le professeur de Pilates doit posséder un diplôme inscrit à l'Annexe II-1 du Code du Sport permettant l'encadrement contre rémunération.

— Obligation de déclaration :

Demander une carte professionnelle aux services de l'Etat (plateforme EAPS), renouvelable tous les 5 ans à la charge du professionnel.

— Obligation d'honorabilité :

Ne pas avoir été condamné aux crimes et délits de l'article L212-9 du code du sport (violences, mœurs et stupéfiants).

— Obligation de porter secours (PSC1) :

Le professeur doit obligatoirement disposer d'un moyen d'alerte et d'une trousse de secours.

— Obligation Générale de sécurité :

Avoir conscience de ses responsabilités d'exercice (engagement de la responsabilité civile et pénale).

— Formation spécifique Pilates :

Pour assurer un niveau de compétences et de sécurité optimal, il est recommandé aux professionnels de la méthode Pilates de viser l'agrément de la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP) et/ou de suivre le référentiel européen pour la profession de Pilates proposé par l'*European Register of Exercise Professionals* (EREPS), afin de se conformer aux critères de qualité reconnus dans le secteur.

Les formations de professeur doivent respecter des standards rigoureux, notamment en termes d'heures minimales et de qualité d'encadrement pédagogique.

Pour des informations détaillées sur les exigences spécifiques de la FPMP ou de l'EREPS, y compris les détails sur les heures minimales et les normes d'encadrement, nous vous invitons à consulter directement les sites web de ces organisations ou à contacter leurs services.

NOTE 1 Il est recommandé de suivre des formations de perfectionnement régulières et de prendre des cours pour actualiser ses compétences.

NOTE 2 Il est recommandé de suivre une mise à jour régulière du PSC1 en fonction de l'Article R726-1 - Code de la sécurité intérieure.

4.2. Posture, éthique et déontologie

— Bienveillance et respect :

Le professeur de Pilates doit adopter une posture de bienveillance, respecter l'intégrité physique morale et affective du pratiquant et d'utiliser un toucher pédagogique adéquat. Ce toucher pédagogique (correction tactile) doit faire l'objet d'un consentement verbal initial et révocable.

— Posture du professeur :

Le professeur de Pilates regarde ses élèves pendant l'exécution des exercices. Il ne fait pas les exercices en même temps. Il peut faire la démonstration d'un exercice ponctuellement.

Le professeur de Pilates par son regard et ses propos doit permettre à chaque élève quel que soit son âge, sa condition physique et sa morphologie, de se sentir mieux dans son corps à la fin du cours.

— Champs de compétences :

Conformément à la définition du Professeur de Pilates, il est formellement interdit de poser un diagnostic médical et paramédical ou de se substituer à un professionnel de santé.

— Charte d'éthique :

- Le professeur de Pilates s'engage à se conformer à la législation en vigueur, en cohérence avec les normes internationales de comportement de la profession.
- Le professeur de Pilates contribue au développement durable en termes de santé et de bien-être, en respectant l'intégrité du corps et de la psyché de ses pratiquants.
- Le professeur de Pilates accompagne avec bienveillance ses pratiquants dans l'apprentissage d'une vie fonctionnelle plus facile, mieux intégrée aux contraintes quotidiennes de la vie, propres à chacun. Pour ce faire, il a le devoir de représenter la méthode par son attitude et son exemplarité (discrétion, tenue vestimentaire correcte, langage approprié). Il s'engage à pratiquer, lui aussi, régulièrement et personnellement la méthode, sous la supervision d'un pair.
- Le professeur de Pilates exerce soit en tant que salarié, soit en tant que profession libérale. Dans la seconde hypothèse, ses tarifs doivent être connus à l'avance par ses pratiquants et faire l'objet d'une facture ou d'une quittance.
- Le professeur de Pilates n'est pas un personnel médical ou paramédical, et ne doit pas interférer sur les diagnostics et/ou traitements médicaux en cours à l'égard de ses pratiquants. Cependant, il peut exercer un droit de retrait, interrompre une séance et demander un avis médical en cas de nécessité.
- Le professeur de Pilates a le devoir de questionner ses pratiquants, lors du premier rendez-vous sur l'état de leur santé et leurs antécédents nécessaires à la pratique du Pilates. Par la suite, il questionne le pratiquant de son état de forme avant chaque début de séance.

- Il s'engage à ne pas proposer d'exercices inappropriés à des spécificités relatives à l'âge ou à une pathologie informée.
- Le professeur de Pilates s'engage à exercer dans des conditions d'hygiène et de sécurité irréprochables. Il nettoiera notamment son matériel après chaque séance.

Rappel : Tout détenteur d'une carte professionnelle doit respecter les conditions suivantes :

Voir article L212-9 - Code du Sport (lien en bibliographie) :

« I- Nul ne peut exercer les fonctions mentionnées au premier alinéa de l'article L. 212-1 à titre rémunéré ou bénévole, ou aux articles L. 223-1 et L. 322-7, ni intervenir auprès de mineurs au sein des établissements d'activités physiques et sportives mentionnés à l'article L. 322-1 s'il a fait l'objet d'une condamnation pour crime ou pour l'un des délits mentionnés dans l'article »

“II - En outre, nul ne peut enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive auprès de mineurs s'il fait l'objet d'une mesure administrative d'interdiction de participer, à quelque titre que ce soit, à la direction et à l'encadrement d'institutions et d'organismes soumis aux dispositions législatives ou réglementaires relatives à la protection des mineurs accueillis en centre de vacances et de loisirs, ainsi que de groupements de jeunesse ou s'il fait l'objet d'une mesure administrative de suspension de ces mêmes fonctions.”

“III - En outre, nul ne peut enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive s'il a été définitivement condamné par le juge pénal pour crime ou délit à caractère terroriste. »

4.3. Protection et considérations pratiquants

Information relative au pratiquant :

Recueil des informations strictement nécessaires pour l'enseignement du Pilates en conformité avec les bonnes pratiques RGPD. Les fiches pratiquant (papier ou numérique) ne doivent jamais être accessibles au public (exemple : pas de classeur ouvert sur le comptoir d'accueil).

Seuls les professeurs encadrant le pratiquant sont habilités à consulter ces informations.

Droit à l'image :

La prise de photos ou vidéos durant les séances (pour les réseaux sociaux ou correction posturale) nécessite un accord écrit.

5. Cours de Pilates

5.1. Protocole d'accueil

Le professeur de Pilates recueille les informations sur les conditions physiques générales et les attentes du pratiquant avant la première pratique.

Il est recommandé d'informer le pratiquant qui débute en cours de groupe sur le fonctionnement des équipements et des questions de sécurité.

5.2. Planification des cours

— Structure et principes des cours :

Les séances doivent contenir les exercices du répertoire et l'enseignement des principes de la méthode Pilates (respiration, concentration, centrage, coordination, fluidité, contrôle).

Le professeur planifie les séances afin d'accompagner le pratiquant dans sa progression : maîtrise du répertoire et intégration des principes.

5.2.1. Cours collectif

Les pratiquants sont pris en charge selon leur niveau. Les exercices seront le plus souvent pratiqués sur un ou deux élément(s) du système. Cette pratique collective permet de créer une dynamique de progression.

Afin d'assurer cette progression, le professeur adapte les exercices au niveau du cours et définit des objectifs pédagogiques précis pour chaque pratiquant.

5.2.2. Cours individuel

Le répertoire d'exercices présentés est adapté au besoin du pratiquant. Le professeur s'assure de faire progresser le pratiquant sur l'ensemble des appareils du système (Reformer, Cadillac, Electric Chair, Wunda Chair, Baby ou « low » Chair, Ped-o-Pul, Ladder Barrel, Spine Connector, Small Barrel, Guillotine, Tower, Tapis Pilates traditionnel, Wall Unit).

Le programme est défini selon l'évaluation au premier cours du pratiquant et adapté en cours d'année.

Il est vivement recommandé de tenir une fiche "pratiquant" pour y noter les exercices faits et les observations du cours.

— Maintien et progression :

Le professeur de Pilates adapte les exercices, en ajustant les niveaux de difficulté, les variations et les résistances des appareils, en fonction des capacités et besoins de chaque pratiquant, afin d'accompagner la progression des pratiquants vers leurs objectifs individuels.

Le Pilates crée une transformation durable et profonde : peu de répétition, travail en conscience, accent mis sur la qualité du mouvement et la variété des exercices.

— Niveaux de cours :

Le professeur de Pilates organise des cours collectifs par niveau afin de faciliter la prise en charge qualitative et sécuritaire des pratiquants.

Le professeur de Pilates sait concevoir une progression de séance structurée pour amener les pratiquants qui le souhaitent à un niveau supérieur.

— Adaptation au public :

Le professeur de Pilates est capable de modifier les exercices pour les publics spécifiques conformément aux compétences acquises pendant la formation et aux informations recueillies auprès du pratiquant sur ses objectifs et ses besoins.

Il veille à donner des indications adaptées aux pratiquants pour améliorer la conscience de leur mouvement.

Les indications verbales peuvent être accompagnées par un toucher pédagogique. La technique du toucher pédagogique en Pilates représente un enseignement spécifique pendant la formation des professeurs. Le toucher pédagogique est utilisé en fonction de son objectif et de l'exercice.

D'une manière générale le professeur encourage ses élèves et formule de façon positive son enseignement.

NOTE Le degré d'adaptation au besoin du pratiquant augmente lorsque le professeur enseigne en cours individuels.

— Recommandation :

Il est recommandé aux pratiquants de pratiquer sur l'ensemble du système de la méthode Pilates (tapis, Reformer, Cadillac, chairs, barrels, etc.).

— Note au professeur de Pilates :

Le professeur de Pilates est responsable de la sécurité des pratiquants dans la gestion des cours dans la réalisation des mouvements et dans les transitions entre les exercices au sol et sur les appareils.

5.3. Gestion de la sécurité et de l'hygiène

— Protocole d'hygiène :

Nettoyage et désinfection des surfaces de contact (poignées, barres, tapis) après chaque utilisateur.

— Capacité d'accueil et surveillance :

Pour garantir la sécurité et la correction individualisée, le ratio maximal est fixé à 9 personnes sur appareil et 12 personnes pour les cours tapis.

— Maintenance et entretien des appareils dédiés :

Le responsable de la structure définit une fréquence de maintenance adéquate selon le volume et l'utilisation faite des appareils. Cette vérification doit obligatoirement être consignée dans le registre de maintenance.

Annexe 1 — Liste appareils, petit matériel et accessoires complémentaires

Les appareils Pilates



Reformer



Cadillac



Chaise Haute



Wunda Chair



Baby ou « low » Chair



Ped-o-pul



Ladder Barrel



Spine Corrector



Smile Barrel



Guillotine ou Tower

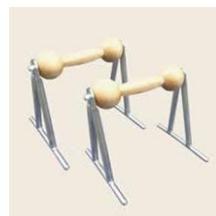
Le petit matériel Pilates



Foot Corrector



Airplane Board



Push Up Device



Cercle Pilates



Foot exerciser bar



Toe Exerciser



Barre lestée



Neck Stretcher



Hard Tensometer



Breath-A-Ciser



Bean Bag Roll Up Device

Accessoires



Roller



Swiss Ball
ou Physio Ball



Petit Ballon



Bandes
élastiques



Haltères

Bibliographie

- **Ereps professeur de Pilates
Europe Active Standards, EQF Level 4, Pilates Teacher, 2022**
<https://www.ereps.eu/news/europeactive-updates-eqf-level-4-pilates-teacher-standards>
- **Code du Sport, Annexe II-1 (art. A212-1) - Code du sport**
https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000042269397
- **Code du Sport, Article L212-9 - Code du sport**
https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000043982870
- **Code de la construction et de l'habitation, Articles R 123-1 à R 123-55**
<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/LEGISCTA0000006160487>
- **Code de la sécurité intérieure Article R726-1**
https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000049319802
- **Obligations d'affichage en entreprise**
<https://entreprendre.service-public.gouv.fr/vosdroits/F23106>
- **RGPD - CNIL, Chapitre II, Principes, Articles 6 -Licéité du traitement**
<https://www.cnil.fr/fr/reglement-europeen-protection-donnees>
- **Dossier de presse FPMP**
<https://www.fpmp.fr/wp-content/uploads/2026/04/Dossier-de-Presse-Pilates.VF8-10-25.pdf>
- **Livre de Joseph Pilates**
[*Return To Life Through Contrology de Pilates, Joseph - Presentation Dynamics, Inc.*](#)

afnor



11 rue Francis de Pressensé
93571 La Plaine Saint-Denis Cedex

T. +33 (0)1 41 62 80 00

www.afnor.org