

VALENTIN PILATES

10 habitudes qui rendent mon quotidien de prof de Pilates plus doux.

Comment j'ai construit un cadre de vie
qui me permet d'enseigner avec énergie,
clarté, et longévité.



Avant de commencer.

Ce guide n'est pas une liste de conseils bien-être à cocher. C'est le cadre que j'ai construit — petit à petit, par essais et erreurs — pour pouvoir enseigner le Pilates avec constance, sans m'épuiser, et en restant connecté à ce qui m'a amené là : le mouvement conscient.

Le mouvement conscient m'a soigné. Il m'a donné un ancrage quand j'en avais plus. Aujourd'hui, ces 10 habitudes sont ce qui me permet de maintenir ce cap — pour moi, et pour les personnes que j'accompagne.

Certaines te parleront tout de suite. D'autres moins. Prends ce qui te sert. L'idée c'est pas de tout appliquer demain — c'est de trouver ton propre cadre.

Valentin

01

Je pratique tous les jours.

Même 5 minutes de respiration. Même 6 minutes de mouvement. C'est non-négociable. Pas pour performer — pour m'ancrer. Le mouvement conscient, c'est pas une activité que je planifie. C'est une hygiène. Comme se brosser les dents. Certains jours c'est un Hundred et un Roll Up. D'autres jours c'est juste respirer, allongé sur le tapis, les yeux fermés. Ce qui compte, c'est de revenir. Chaque jour.

ACTION

Commence par 5 minutes. Pas plus. Et tiens-le 7 jours.

02

Je prépare tous mes repas.

Pas par discipline extrême — par confort. Quand t'enchaînes 4 ou 5 séances dans une journée, ton corps a besoin de carburant prévu, pas improvisé. Si je dois réfléchir à ce que je mange entre deux cours, c'est de l'énergie mentale en moins pour enseigner. Meal prep le dimanche. Pas compliqué. Pas cher. Ça m'a enlevé une charge mentale que je sous-estimais.

ACTION

Prépare 3 jours d'avance. Ça suffit pour commencer.

03

Je programme mes séances de sport à la semaine.

Si c'est pas dans le planning, ça n'existe pas. Je bloque mes créneaux comme des rendez-vous clients. Pas parce que je suis rigide — parce que sinon, le quotidien mange tout. Le paradoxe du prof de mouvement : on passe nos journées à faire bouger les autres, et on oublie de bouger pour nous. Quand c'est planifié, c'est protégé.

ACTION

Dimanche soir : bloque tes créneaux sport dans ton agenda. Non-négociable.

04

Je limite mes créneaux.

Ma santé mentale passe avant l'appât du gain. Toujours. J'ai appris ça à la dure. Quand tu remplis ton planning à 100%, tu donnes des cours à 60%. T'es présent physiquement, absent pédagogiquement. Moins de créneaux = plus de qualité par séance = plus de résultats pour tes élèves = plus de bouche-à-oreille = plus de demandes. C'est contre-intuitif. Mais ça marche.

ACTION

Identifie ta limite : combien de séances max avant que ta qualité baisse ?

05

Je dors 8h par nuit.

Enfin j'essaie. Mais le fait d'en faire une priorité change déjà tout. On vit dans un monde qui glorifie le hustle et le réveil à 5h. Moi je préfère dormir — et enseigner bien. Le sommeil c'est la récupération physique, la clarté mentale, la patience en séance. T'as déjà essayé de lire un corps complexe en étant fatigué ? C'est impossible. Protéger ton sommeil, c'est protéger ton enseignement.

ACTION

Fixe une heure de coucher. Tiens-la 5 jours sur 7.

06

Je structure mes cours à l'avance.

Pas d'improvisation. Un plan clair, une intention par séance, une progression logique. Quand j'improvise, je m'épuise. Quand j'ai une structure, je suis libre — libre de m'adapter, d'observer, de répondre à ce que je vois. La structure, c'est pas une prison. C'est le socle qui te permet de lâcher prise. Et tes élèves le sentent. La différence entre un cours structuré et un cours improvisé, elle est visible dans le corps de ceux qui le reçoivent.

ACTION

Avant chaque cours : 1 objectif, 3-5 exercices clés, 1 fil conducteur.

07

Je pratique ce que j'enseigne.

Chaque semaine. La méthode classique, dans mon corps — pas seulement dans ma tête. On ne peut pas transmettre ce qu'on n'incarne pas. Quand je fais mon propre mat, je redécouvre des sensations, des subtilités, des résistances que j'avais oubliées. Et ça nourrit directement mon enseignement le lendemain. La pratique personnelle, c'est pas un luxe. C'est une responsabilité.

ACTION

Bloque 1 créneau par semaine pour ta propre pratique. Sacré.

08

Je dis non.

Pas tous les élèves sont pour moi. Pas tous les créneaux valent d'être remplis. Pas toutes les demandes méritent un oui. Dire non, c'est pas un manque de générosité. C'est de la clarté. Quand tu sais pour qui tu es fait et ce que tu apportes, tu n'as plus besoin de dire oui à tout pour te sentir légitime. Le non te protège. Et il protège la qualité de ce que tu donnes à ceux qui restent.

ACTION

La prochaine demande qui te met mal à l'aise : dis non. Observe ce que ça fait.

09

Je prends du recul chaque dimanche.

15 minutes. Pas plus. Pour faire le point sur ma semaine. Ce qui a bien marché. Ce qui m'a vidé. Ce que j'ajuste. C'est pas un exercice de productivité — c'est un moment d'honnêteté avec moi-même. Est-ce que j'ai tenu mes limites ? Est-ce que j'ai pratiqué ? Est-ce que j'ai pris soin de moi autant que de mes élèves ? Sans ce bilan régulier, on dérive sans s'en rendre compte.

ACTION

Dimanche, 15 min : 3 questions — qu'est-ce qui a marché, qu'est-ce que m'a vidé, qu'est-ce que j'ajuste.

10

Je me forme avec intention.

Pas un stage par mois pour cocher une case. Un accompagnement de fond qui transforme ma pratique en profondeur. J'ai passé des années à accumuler des formations. Le vrai déclic, c'est quand j'ai arrêté de consommer du savoir — et que j'ai commencé à construire une méthode. Se former avec intention, c'est choisir un chemin. Pas empiler des carrefours.

ACTION

Avant ta prochaine formation : demande-toi ce qui te manque vraiment. Pas ce qui te tente.

Le cadre avant le talent.

Ces 10 habitudes ne sont pas des règles. C'est un cadre. Le mien. Celui qui me permet de durer dans ce métier, d'enseigner avec énergie, et de rester connecté au mouvement conscient qui m'a soigné.

Si tu es prof de Pilates et que tu sens que ton quotidien te vide au lieu de te nourrir — c'est pas un problème de motivation. C'est un problème de structure.

Et la structure, ça se construit. Pas seul. Pas en accumulant des stages. Avec un accompagnement de fond qui te donne un process clair — pour ton enseignement et pour ta vie de prof.

Envie d'aller plus loin ?

KONTROL OG — 10 mois de mentorat pour les instrus qui veulent passer de l'intuition à la maîtrise.

DM BILAN

sur Instagram @valentin_pilates

@valentin_pilates



valentinbonin.com

Le mouvement conscient comme mode de vie.

