



# Pilates

Rapport annuel

# 2025

# APERÇU

**01** Mot d'introduction de Hanno (CEO d'Eversports)

**02** Le secteur du Pilates en quelques chiffres

**03** Zoom sur la communauté Pilates

**04** Le Pilates et la diversité

**05** L'essentiel à retenir



L'histoire du Pilates, p.8



Les fans de Pilates sont attaché-e-s à la diversité, p.32



7 questions pour faire le point sur toi, p.42



Messieurs, à vos tapis ! p.36



Découvre ce qui a  
animé le monde du  
Pilates l'année  
dernière...

et faisons grandir  
nos projets  
ensemble en 2025



# Le Pilates passionne plus que jamais !

## Une croissance incroyable en 2024 et des perspectives prometteuses en 2025

Depuis plus de 11 ans, notre moteur est de t'accompagner au quotidien dans la gestion de ton studio et d'aider un maximum de personnes sportives à découvrir tes activités. Et aujourd'hui encore, **le Pilates continue de séduire**, motivant toujours plus de monde à bouger régulièrement. **Mais qu'est-ce qui rend le Pilates si unique ?**

Avec toi, ainsi que d'autres gérant·e-s de studios, des professeur·e-s et des passionné·e-s de Pilates, nous avons cherché des réponses. En décembre 2024, nous avons lancé notre **grande enquête sur le Pilates**. Elle a été partagée avec nos partenaires et élèves de Pilates en France, Allemagne, Autriche, Suisse, Pays-Bas, Belgique et Luxembourg.

Les résultats de cette enquête ont été enrichis grâce aux données de notre base couvrant l'ensemble des studios partenaires français.

Grâce à votre expérience, aux retours de nombreuses et nombreux élèves de Pilates et à notre base de données, nous sommes ravi·e-s de te proposer aujourd'hui **un aperçu complet du monde du Pilates**.

Dans ce rapport annuel, tu découvriras non seulement les **chiffres impressionnants** et les **tendances marquantes de 2024**, mais aussi plein **d'idées** pour continuer à développer ton studio en **2025**. Des cours les plus populaires aux mois les plus lucratifs, on partage avec toi nos connaissances et trouvailles. Et on se réjouit d'avance de pouvoir grandir à tes côtés.

## La diversité : la clé du succès !

Au-delà des chiffres et des tendances, il y a un sujet qui nous tient particulièrement à cœur : la diversité. Depuis 11 ans maintenant, j'ai la chance de diriger Eversports et de voir notre équipe grandir chaque année. Je suis convaincu que nous n'en serions pas là aujourd'hui sans la **richesse des parcours, des points de vue et des forces** de chaque membre de l'équipe. D'après mon expérience, la diversité joue un rôle essentiel dans la réussite de toute organisation.

**Alors, profitons ensemble de cette année 2025 pour ouvrir encore plus le monde du Pilates et inciter davantage de personnes à pratiquer le Pilates. Créons ensemble des lieux uniques où chacun·e se sent bienvenu·e – quels que soient son âge, son niveau de forme physique ou son parcours. Lançons de nouvelles idées, soutenons-nous mutuellement et osons sortir des sentiers battus et innover !**

Je te souhaite une excellente lecture et j'ai hâte de vivre cette nouvelle année à tes côtés.

Hanno Lippitsch  
CEO de Eversports



A photograph of a person's legs from the knees down, wearing white socks and light-colored shoes. They are standing on a large, light-colored Pilates ball. The background is a dark, textured surface. The overall tone is professional and fitness-oriented.

# 002

## Le secteur du Pilates en quelques chiffres

Les fans de Pilates raffolent du Pilates Reformer. Chez Eversports, nous avons observé en 2024 une augmentation de 207 % du nombre de réservations en France (par rapport à 2023).

# 2024 en chiffres

Une tendance qui se confirme !

+ 16,45%  
de revenus

+ 12,04%  
de réservations

+ 12,44%  
de client·e·s

*par rapport à 2023*

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : **les fans de Pilates ne s'en lassent pas !**

Nous avons suivi un groupe spécifique et fixe de studios actifs sur Eversports depuis deux ans et le constat est clair : la **croissance** est incroyable, le Pilates est **ultra-tendance**. Et c'est peut-être parce qu'en plus de renforcer le corps, il fait aussi beaucoup de **bien au mental** (on t'en dit plus à ce sujet dans le prochain chapitre, page 20). Profite de cette belle énergie qui anime la communauté Pilates pour booster ton studio et prépare-toi à saisir toutes les opportunités que 2025 peut t'apporter !



Le  
savais-  
tu ?

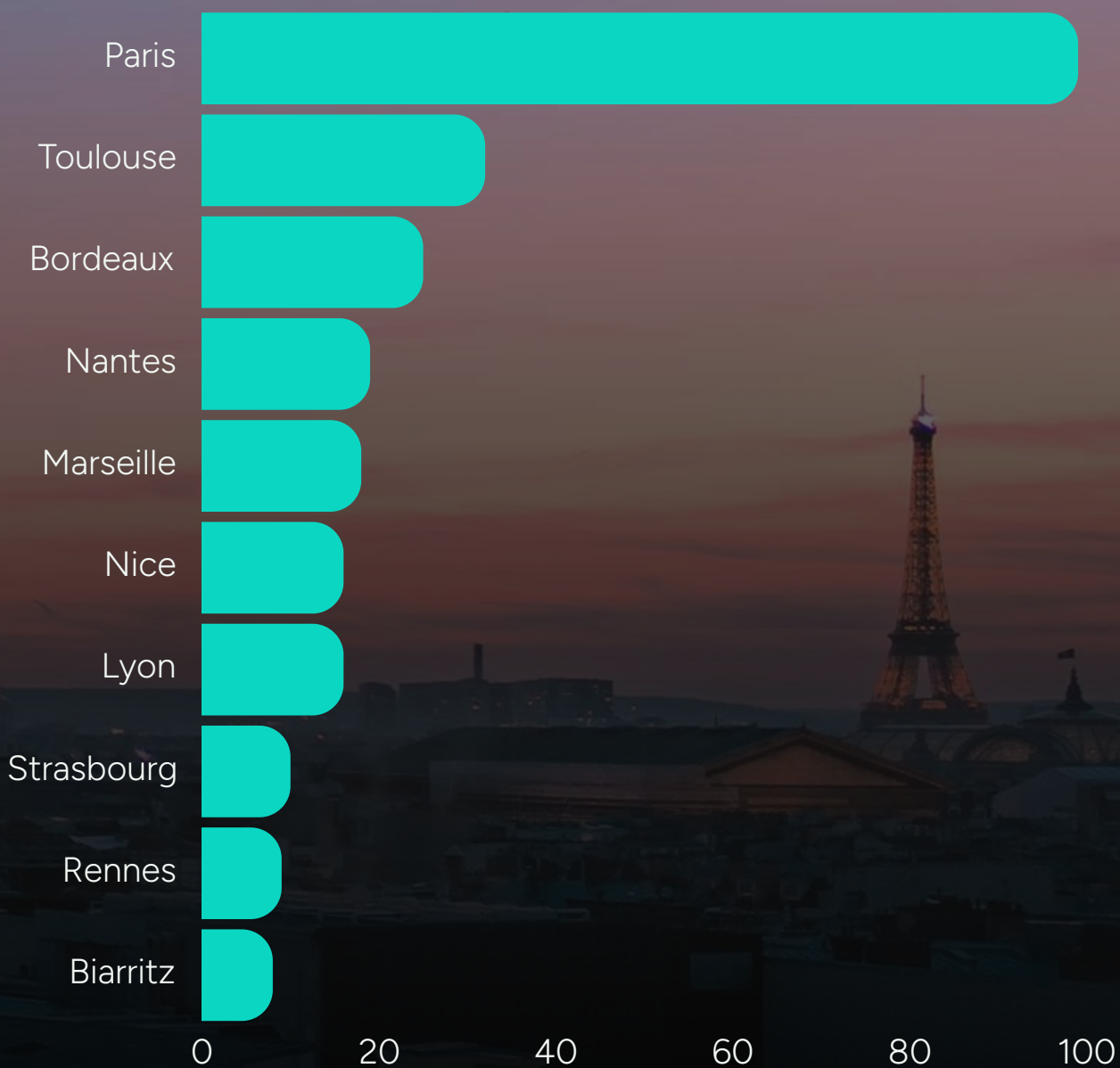
**Le tout premier studio de Pilates a été ouvert dans les années 1920 à New York par Joseph Pilates et sa partenaire Clara.**

Fun fact : il se trouvait dans le même immeuble que le New York City Ballet et a rapidement séduit les danseur·euse·s qui utilisaient cette méthode à la fois pour **améliorer leurs performances et pour leur rééducation en cas de blessure.**

C'est grâce à ce studio que la technique Pilates s'est fait connaître dans le monde entier.

D'ailleurs, l'incontournable **Pilates Reformer** vient aussi de **Joseph Pilates**, qui a imaginé, en plus des exercices classiques, tout un tas d'équipements pour varier l'entraînement.

# Nombre de studios en France en 2024



Par « studio de Pilates », nous entendons un studio qui propose principalement des cours de Pilates. Sont exclus, par exemple, les studios de Yoga ou de Fitness qui proposent également du Pilates.

# Pilates Plus

## La révolution Reformer

Les fans de Pilates raffolent du **Pilates Reformer**. Chez Eversports, nous avons observé en 2024 une **augmentation de 207 % du nombre de réservations en France** (par rapport à 2023). En regardant les chiffres des **trois dernières années**, la tendance est claire : le Reformer ne cesse de **prendre de l'ampleur** dans tous les pays où Eversports est présent (France, Allemagne, Autriche, Suisse, Pays-Bas, Belgique et Luxembourg). L'offre et la demande explosent !

### 2022

20 studios  
3.817 visiteur·euse·s  
27.153 réservations

### 2023

51 studios  
11.763 visiteur·euse·s  
77.174 réservations

### 2024

102 studios  
43.636 visiteur·euse·s  
258.490 réservations

### À savoir

Sur les réseaux sociaux, le Reformer Pilates est souvent présenté comme faisant partie d'un style de vie sain et esthétique. Il est fréquemment associé à des thématiques comme l'alimentation, le yoga ou le bien-être et attire particulièrement celles et ceux qui recherchent une routine de remise en forme complète et équilibrée.



# L'année des nouveaux membres

## Une communauté qui a fortement grandi en 2024

En 2024, le **nombre d'abonnements vendus a progressé de 8,13 %** (par rapport à 2023). Et ce n'est pas tout : les **ventes de carnets de cours ont elles aussi augmenté de 10,78 %**.

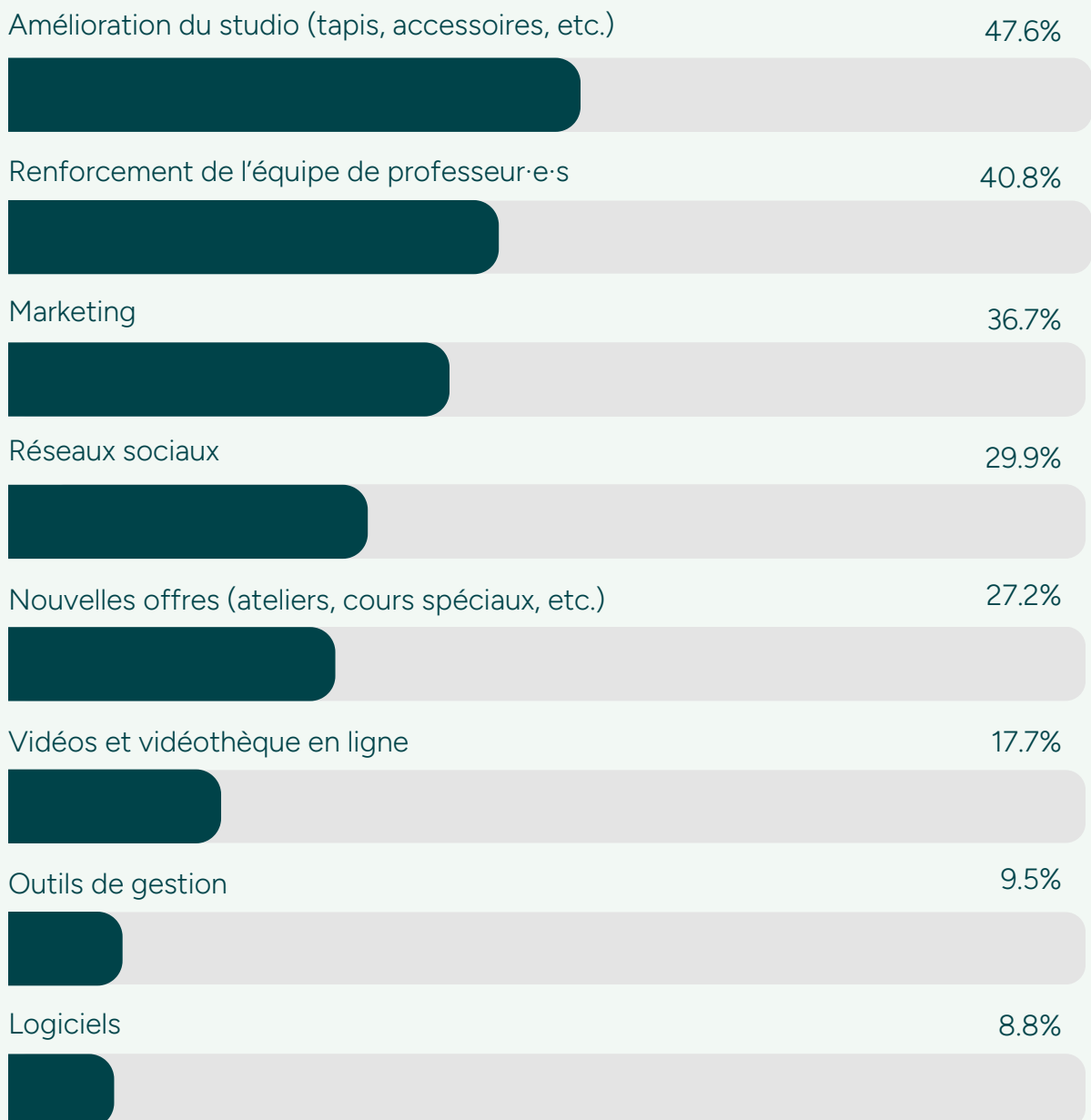
**C'est le moment idéal pour réfléchir à comment renforcer ta communauté et attirer toujours plus de membres en 2025 !**



# Davantage de budget, davantage de Pilates

**37 % des gérant·e·s de studios souhaitent investir plus dans leur studio en 2025.**

Pilates pour toutes et tous ! Tel semble être ton credo et celui des autres gérant·e·s. En tout cas, 37% d'entre vous aimeraient investir davantage dans leur studio par rapport à l'année dernière. Nous vous avons d'ailleurs demandé dans quoi vous aimeriez investir en 2025 :



(Plusieurs réponses étaient possibles)

# Les défis de 2025

## Inflation, concurrence et professeur·e·s

43,5 % des gérant·e·s de studios ont indiqué que l'inflation et la hausse des coûts sont leurs principales préoccupations pour 2025. En deuxième position, 24,5 % redoutent une plus grande concurrence et 19,7 % s'inquiètent de ne pas réussir à trouver suffisamment de professeur·e·s qualifié·e·s. Ce sont d'ailleurs les mêmes préoccupations que celles évoquées l'année précédente.



Mais pas de panique !  
**Nous avons interrogé vos élèves de Pilates et la bonne nouvelle c'est qu'ils ne comptent PAS faire d'économies en 2025 dans le domaine du sport.** Comme nous tous·tes, les fans de Pilates subissent de plein fouet l'inflation... mais plutôt que de réduire leur budget Pilates, ils préfèrent limiter leurs dépenses dans le shopping (vêtements), les sorties au restaurant ou les voyages. Leur pratique préférée passe avant tout ! (On t'en dit plus à ce sujet dans le prochain chapitre, page 24.)



# Tendances Marketing 2025

## Les réseaux sociaux restent incontournables

La majorité des gérant·e·s de studios souhaite continuer à utiliser principalement les réseaux sociaux comme canal privilégié pour le marketing et la communication. D'après les personnes interrogées, c'est le moyen le plus efficace pour promouvoir leurs activités.

**Pourquoi ? Parce que les réseaux sociaux permettent de présenter facilement ton studio, ton équipe de professeur·e·s et tes offres, tout en offrant aux client·e·s un espace pour échanger avec d'autres pratiquant·e·s. C'est aussi un moyen rapide pour partager tes actualités et parler directement à ta communauté.**

En complément des réseaux sociaux, beaucoup de gérant·e·s continuent aussi d'utiliser des supports plus classiques comme les **flyers** ou **affiches**, et certains collaborent même avec des influenceur·euse·s pour toucher plus de monde.

### À savoir

As-tu entendu parler de nos guides gratuits ? Nous réfléchissons régulièrement à comment t'accompagner au mieux au quotidien et avons produit ces guides pour t'aider à améliorer ta stratégie marketing.

**Ces trois e-books ont cartonné en 2024 ! Tu peux les télécharger gratuitement – il te suffit de cliquer dessus !**



# 03

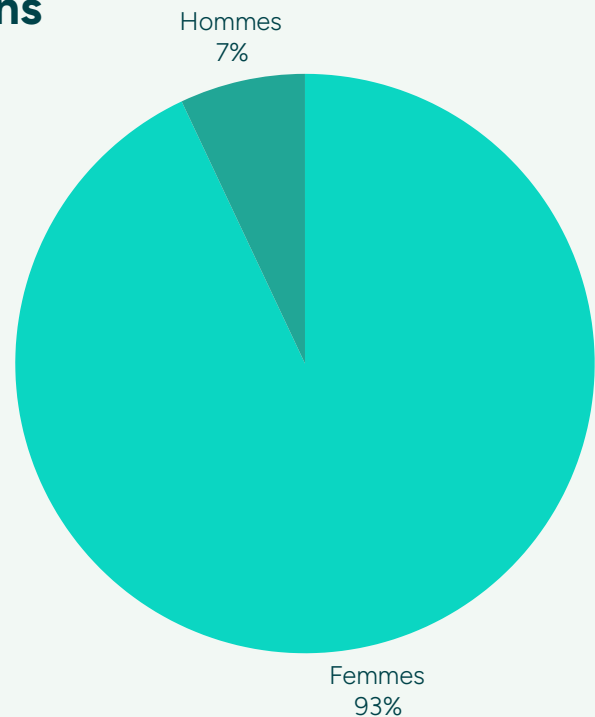
## Zoom sur la communauté Pilates

62,3 % souhaitent dépenser plus pour le Pilates en 2025 et seulement 15,5 % ont prévu de réduire leur budget sport cette année.

# Girl power

**En 2024, 93 % des réservations ont été effectuées par des femmes.**

Mais surprise : ce sont les **hommes** qui, en moyenne, **ont dépensé le plus** pour le Pilates. **L'année dernière, les hommes entre 45 et 65 ans ont déboursé 592 € en moyenne** (486 € pour les femmes de la même tranche d'âge)



## Conseils

En Pilates, il n'y a pas de limite d'âge ! C'est l'une des rares disciplines qui est attrayante, accessible et bénéfique **pour toutes les générations**. C'est d'ailleurs une activité idéale pour les personnes plus âgées : elle renforce les **muscles**, améliore la **mobilité** et réduit les risques de chute grâce à un **meilleur équilibre**. Quel âge a ton élève le-la plus âgé-e ? Proposes-tu des cours spécialement pensés pour un public senior ? Pourquoi ne pas imaginer un **cours en matinée dédié** aux personnes retraitées ? Réfléchis à un nom attrayant et crée une atmosphère bienveillante où chacun-e se sentira parfaitement à l'aise et en sécurité.



Mary Bowen

Le  
savais-  
tu ?

**La plus ancienne professeure de Pilates connue s'appelle Mary Bowen.** Elle est née le 1er janvier 1930 aux USA et fait partie des "Pilates Elders" (les "aîné·e·s/sages du Pilates"), la première génération de professeur·e·s formé·e·s directement par Joseph Pilates. **À 95 ans** en 2024, elle enseigne toujours le Pilates et propose des séances de conseils psychologiques dans son programme "Pilates Plus Psyche".

# Premier pas dans l'aventure Pilates

Pour quelles raisons débute-t-on le Pilates ?

Pour être plus en forme et plus souple

Pour m'entraîner avec mes ami·e·s ou en famille

J'ai commencé le Pilates à la suite d'une blessure

Par curiosité, je voulais essayer quelque chose de nouveau

Je voulais réduire mon stress et être plus conscient de mon corps

conseils

As-tu déjà proposé un **Challenge Pilates 30 jours** spécial débutant·e·s ? C'est une super manière de permettre à des **nouvelles personnes de découvrir ton studio et ton équipe de professeur·e·s**. De plus, avec un challenge de 30 jours, tes client·e·s développent de nouvelles habitudes, sentent que leur corps change et auront sans doute envie de poursuivre à tes côtés **à plus long terme avec un abonnement**.

# Bring a friend !

**Les utilisateur·rice·s de l'app Eversports s'entraînent deux fois plus souvent quand ils ont des ami·e·s dans l'application !**

Connais-tu la **fonctionnalité Amis** dans l'application Eversports ? Grâce à cette fonctionnalité, les utilisateurs de l'application peuvent se connecter avec d'autres personnes.

Tes élèves peuvent voir où et quand leurs ami·e·s s'entraînent, et s'inviter mutuellement à leurs cours préférés.

À savoir

L'impact de la **fonctionnalité Amis** est sans équivoque : les utilisateurs qui n'ont pas d'ami·e·s dans l'application réservent en moyenne 3,7 réservations cours par mois. **Les utilisateurs qui ont au moins 1 ami·e dans l'application réservent en moyenne 7,9 cours par mois, plus du double !**



**Au-delà des bénéfices physiques, les fans de Pilates cherchent aussi à améliorer leur capacité de concentration.** Quant à ce qui les convainc le plus souvent de rester sur le long terme, c'est avant tout... **le plaisir** ! Le sport ne doit pas seulement être synonyme de performance, mais aussi de **partage et de rencontres**... ça va de soi !

Le  
savais-  
tu ?

**As-tu ri aujourd'hui ?** Le rire a des effets fantastiques sur le corps et l'esprit. Quand nous nous amusons, notre cerveau libère des endorphines, ces fameuses **hormones du bonheur** qui réduisent le stress et améliorent notre bien-être. Des études montrent qu'avoir du plaisir pendant l'effort augmente la **motivation**, ce qui nous permet de rester actifs plus souvent et plus longtemps. Bonus : le rire stimule la **circulation sanguine**, booste le **système immunitaire** et fait du bien à notre **santé mentale**. Une raison de plus pour laquelle le Pilates dans une bonne atmosphère est excellent pour le corps, mais aussi pour l'esprit !



Encourage tes  
membres à venir à  
faire du Pilates avec  
leurs ami·e·s !

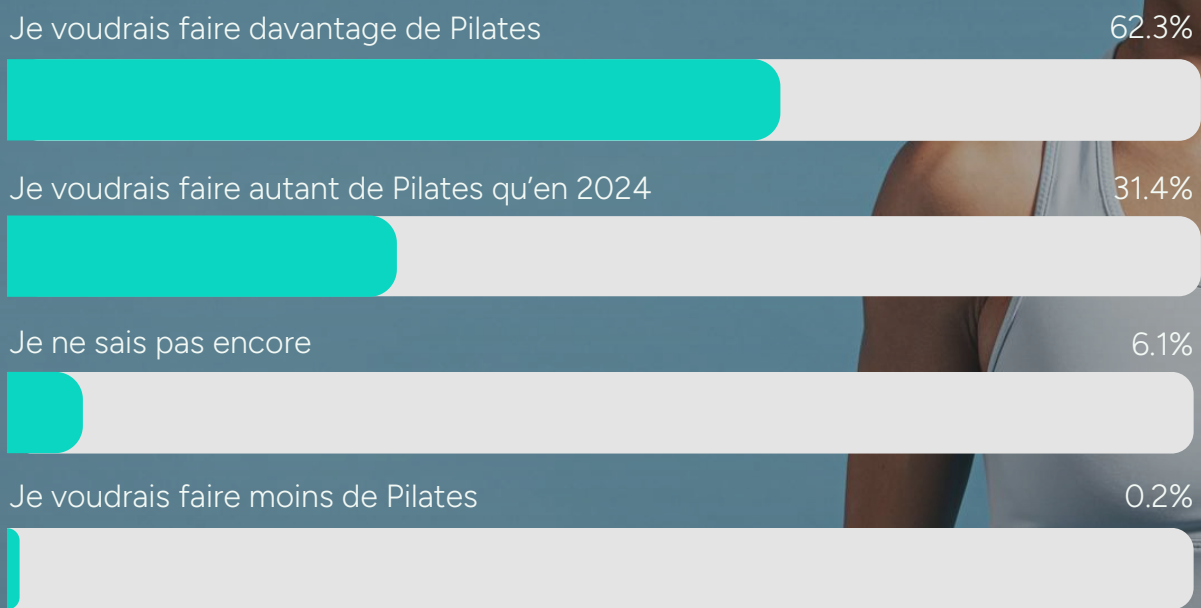
# Pourquoi certain·e·s ont moins fait de Pilates en 2024 ?

**55,5 %** trouvent le **coût trop élevé**. L'année dernière, ils étaient seulement 40 % à le penser.

**50,8 %** disent **manquer de temps** à cause du travail ou des études. Le taux est stable par rapport à l'année dernière (51,8%)

# De belles perspectives pour 2025

## Quelles sont tes résolutions pour 2025 ?

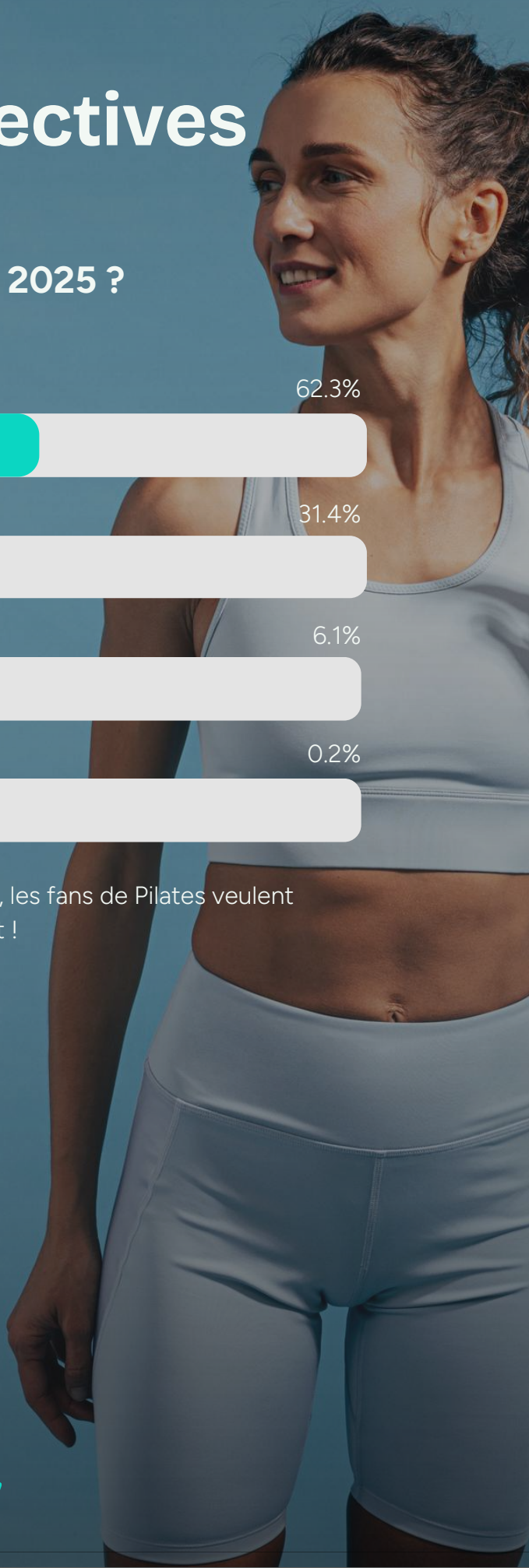


**Bonne nouvelle !** Malgré des coûts qui augmentent, les fans de Pilates veulent pratiquer **encore plus...** ou au moins autant qu'avant !

### Conseils

Réfléchis à comment utiliser cette énergie et inciter tes client·e·s occasionnels à devenir des membres réguliers → tu pourras ainsi aborder l'été plus sereinement et maintenir un bon équilibre financier, même pendant les périodes plus calmes.

**Nous avons quelques conseils pour toi !**



## Storytelling et authenticité sur les réseaux sociaux

- **Pourquoi ?** Les personnes veulent s'identifier à ton studio et découvrir les visages qui se cachent derrière. Des contenus authentiques créent de la confiance.
- **Comment ?** Partage les histoires de tes professeur·e·s, les réussites de tes membres et le quotidien de ton studio. Privilégie les formats tels que les Reels ou les Stories pour embarquer ta communauté dans la vie de ton studio.

## Lancement d'un programme de fidélité

- **Pourquoi ?** Récompenser la fidélité de tes membres permet de montrer la vraie valeur ajoutée d'un abonnement.
- **Comment ?** Propose par exemple un système où chaque participation à un cours rapporte des points que les membres peuvent échanger contre des petites récompenses : cours offerts, produits dérivés ou réductions. Une autre idée : offre des réductions aux membres qui parrainent leurs ami·e·s.

## Des événements réguliers pour ta communauté

- **Pourquoi ?** Les événements renforcent le lien avec ta communauté et entre les membres. Ils enrichissent l'expérience au sein de ton studio, au-delà du simple enseignement.
- **Comment ?** Organise des rendez-vous récurrents chaque trimestre, comme un « Pilates & Brunch », des séances de Pilates en plein air, des ateliers à thème ou encore des événements caritatifs. Encourage tes membres à inviter leurs ami·e·s pour amplifier la portée de ton événement et élargir ta communauté !

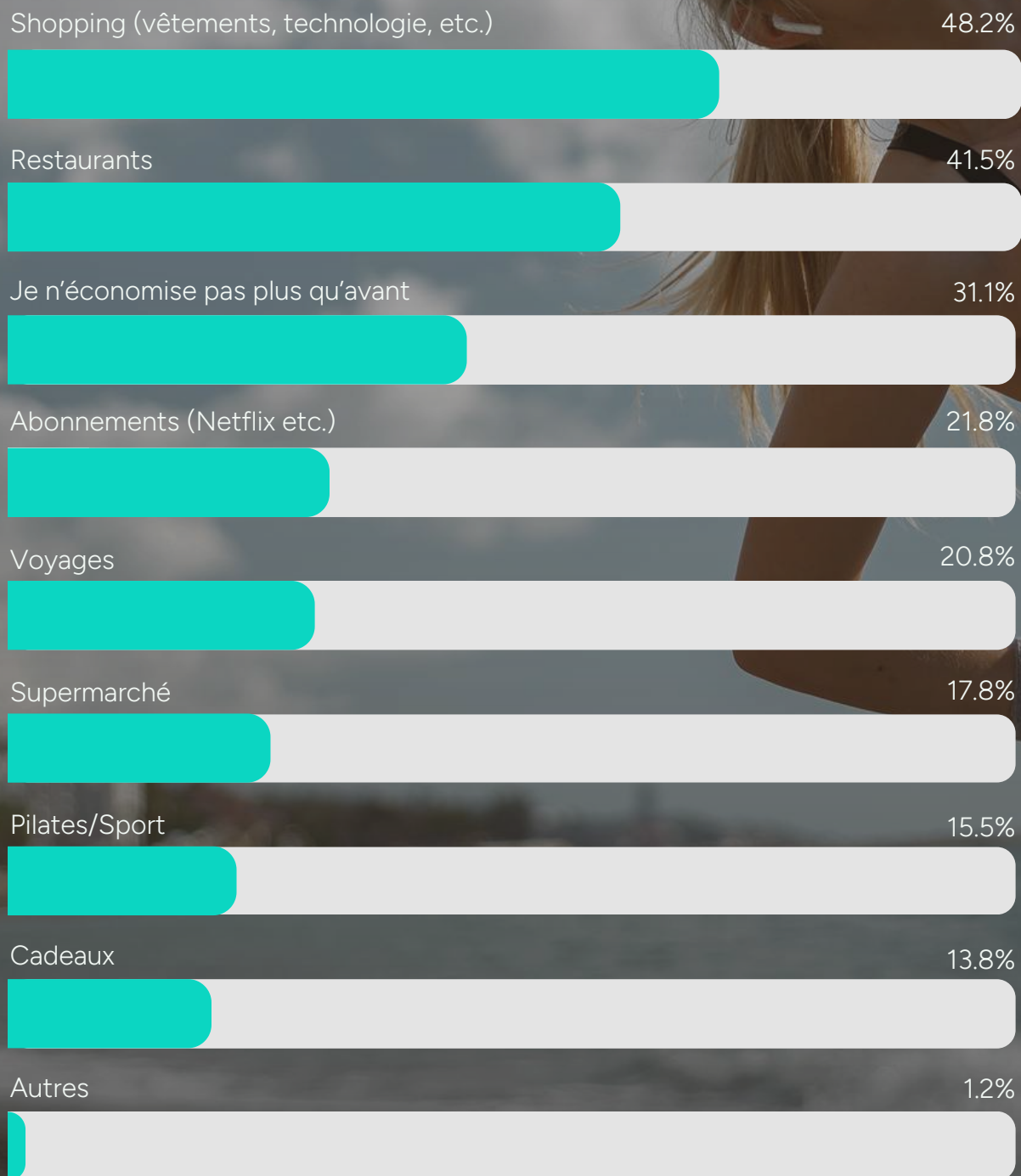
## Un accueil personnalisé et attentionné

- **Pourquoi ?** On se sent valorisé·e quand on s'adresse à nous personnellement et de manière individualisée.
- **Comment ?** Apprends les prénoms de tes élèves, renseigne-toi sur leurs objectifs et propose-leur des recommandations personnalisées pour des cours ou des programmes. Et pourquoi pas leur envoyer un petit message le jour de leur anniversaire ou des offres personnalisées, basées sur leurs habitudes d'entraînement ? (Tu peux facilement le mettre en place avec l'extension Communication d'Eversports – plus d'infos à ce sujet **page 38.**)

# Pilates plutôt que Prada !

## On économise sur tout, sauf sur le Pilates

Dans quels domaines fais-tu des économies à cause de l'inflation ?



(Plusieurs réponses étaient possibles)

Même s'il a fallu un peu se serrer la ceinture ces dernières années, ce n'est pas forcément une mauvaise nouvelle pour toi et ton studio.

Bien au contraire ! **60,2 %** prévoient de dépenser autant pour le Pilates en 2025 qu'en 2024. **27 %** comptent même dépenser **davantage**.



Les voyages peuvent attendre, les dîners au resto peuvent être annulés... mais le cours de Pilates, lui, reste sacré !



# 044

## Le Pilates et la diversité

41,7 % aimeraient voir plus  
de variété dans les cours  
afin de mieux prendre en  
compte tous les niveaux de  
forme et capacités  
physiques de chacun·e.

# Les mots et les pensées que les gérant·e·s de studios associent à la diversité

Chaque personne est unique. Le Pilates offre un espace où tout le monde se sent bienvenu·e, peu importe l'âge, le genre, l'origine, la morphologie ou le niveau de forme. La diversité, c'est savoir considérer chaque élève comme un individu à part entière et l'encourager individuellement.

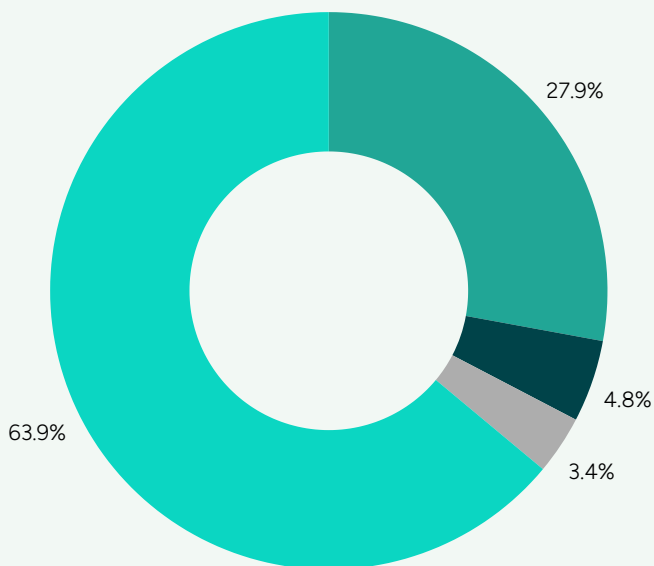
J'adore cet arc-en-ciel de personnalités et de parcours à qui j'ai le plaisir d'enseigner dans mon studio ❤️





Des publics variés ont besoin d'offres variées, même au sein d'une seule et même discipline.

Besoins des client·e·s, adaptations des exercices, cours ouverts à tous les niveaux et à toutes les tranches d'âge.

# Les studios de Pilates aiment la diversité !

À quel point est-il important pour toi que ton studio favorise une atmosphère diversifiée et inclusive ?

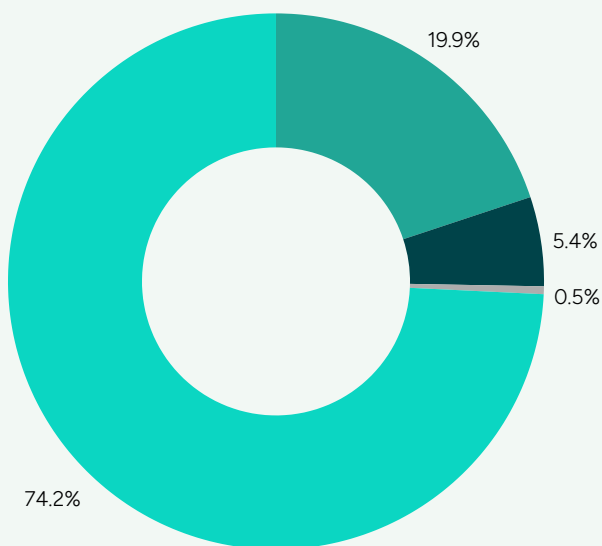


-  Très important – cela fait partie de nos valeurs
-  Important – mais nous ne le mettons en œuvre qu’occasionnellement
-  Peu important – cela n’a pas vraiment d’impact sur notre offre
-  Pas d’avis



# Les élèves de Pilates se sentent bien accueilli·e·s !

Te sens-tu le·la bienvenu·e et intégré·e lorsque tu fréquentes des studios de Pilates, indépendamment de tes origines, ton apparence ou tes capacités ?



-  Oui, toujours
-  Oui, la plupart du temps
-  Parfois
-  Non, jamais



# “The Great Good Place”

Le savais-tu ?

**As-tu déjà entendu parler du concept du « tiers-lieu » ?**

À la fin des années 1980, le **sociologue urbaniste américain Ray Oldenburg** a publié un livre intitulé “**The Great Good Place**”. Il y développe **une idée simple : la plupart d’entre nous passent leur vie entre deux lieux – le domicile et le lieu de travail.**

**Le domicile est notre « premier lieu »,** un espace où nous pouvons nous reposer et nous ressourcer, mais qui nous isole aussi du reste de la société et d’une communauté plus large.

**Le lieu de travail, notre « deuxième lieu »,** est celui où nous passons une grande partie de nos journées. Cependant, nous pouvons rarement choisir les tâches que nous effectuons, la façon dont nous organisons notre journée ou les personnes qui nous entourent.

**Se limiter à une vie entre le travail et la maison laisse un sentiment de manque : quelque chose fait défaut.**

**Oldenburg appelle cet endroit manquant le « tiers-lieu ». Il s’agit d’un espace ni privé ni professionnel mais qui nous permet de créer du lien, un lieu de convivialité où nous pouvons être nous-mêmes et nous sentir partie d’une communauté. Cela peut être un café, un parc, une association – ou encore ton studio de Pilates.**

Un studio de Pilates est plus qu'un simple lieu d'entraînement. C'est un lieu où des personnes se retrouvent autour d'un même intérêt pour le mouvement, la santé et la conscience de soi.

**L'ambiance détendue et bienveillante, le sentiment d'appartenance et la possibilité de s'évader du quotidien transforment ton studio en un véritable tiers-lieu.** C'est un endroit où tes élèves renforcent à la fois leur corps et leur mental, tout en évoluant dans une communauté inspirante.

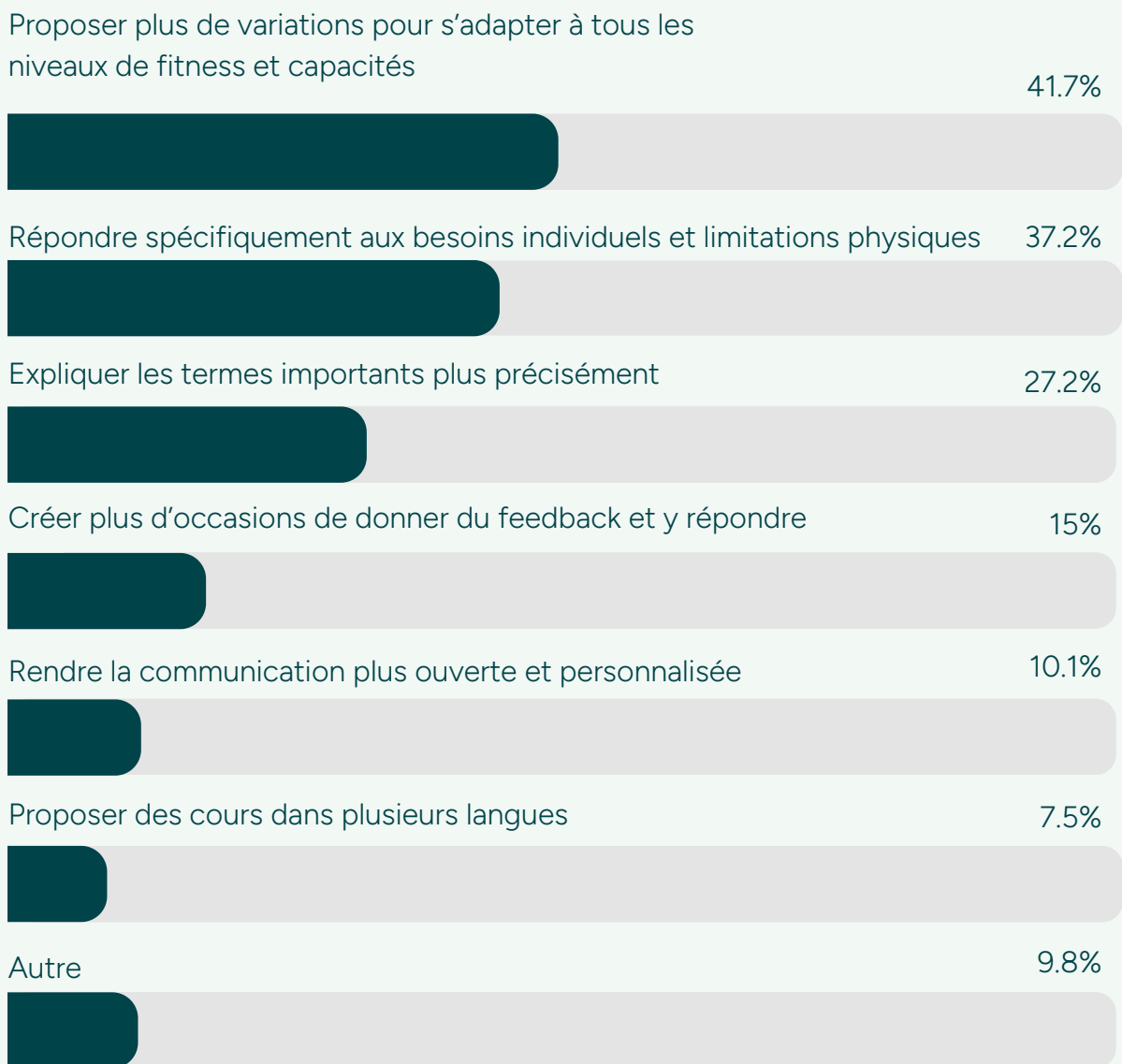
Alors, ton studio est-il seulement un lieu d'entraînement... ou est-il aussi un espace qui aide tes élèves à trouver un équilibre entre travail et maison ?



Fais de ton studio  
un lieu où tout le  
monde se sent bien

Que ce soit un espace convivial avec du thé offert, des tapis mis à disposition gratuitement ou encore un sèche-cheveux et une brosse, toutes ces petites attentions peuvent transformer ton studio en un lieu où chacun·e peut se détendre et bien se sentir.

# Ce que les fans de Pilates attendent de leur studio :



(Plusieurs réponses étaient possibles)

# Encore plus d'infos !

## Ces cours sont particulièrement appréciés

Les fans de Pilates souhaitent avant tout **plus de cours pour les niveaux avancés, mais aussi pour les débutant·e·s**. Nous avons également constaté une demande croissante pour des **cours de rééducation et de prévention**.

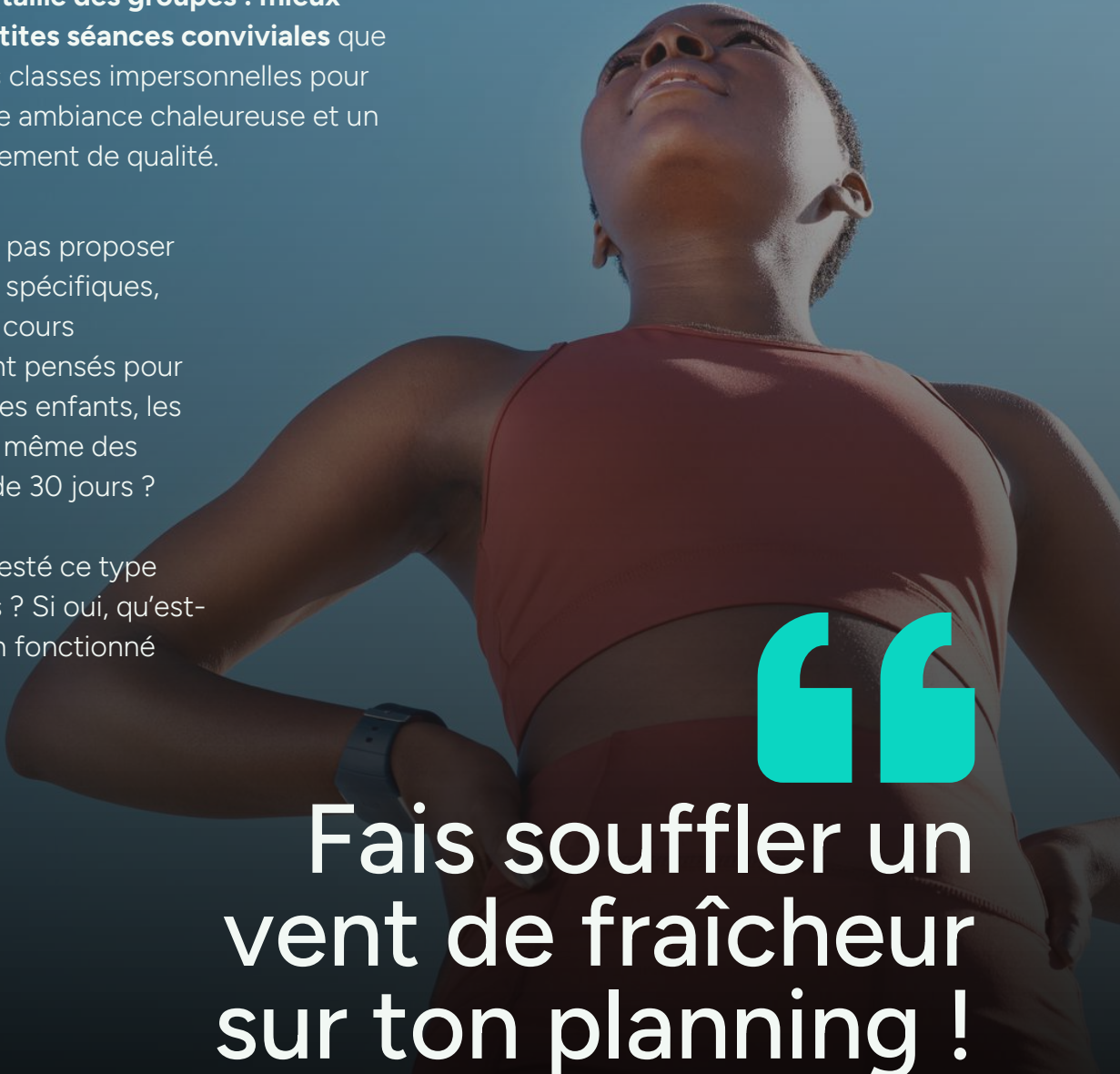
Pour beaucoup, un point essentiel concerne la **taille des groupes : mieux vaut des petites séances conviviales** que des grandes classes impersonnelles pour favoriser une ambiance chaleureuse et un accompagnement de qualité.

Pourquoi ne pas proposer des formats spécifiques, comme des cours spécialement pensés pour les seniors, les enfants, les hommes ou même des challenges de 30 jours ?

As-tu déjà testé ce type d'approches ? Si oui, qu'est-ce qui a bien fonctionné pour toi ?



Fais souffler un vent de fraîcheur sur ton planning !

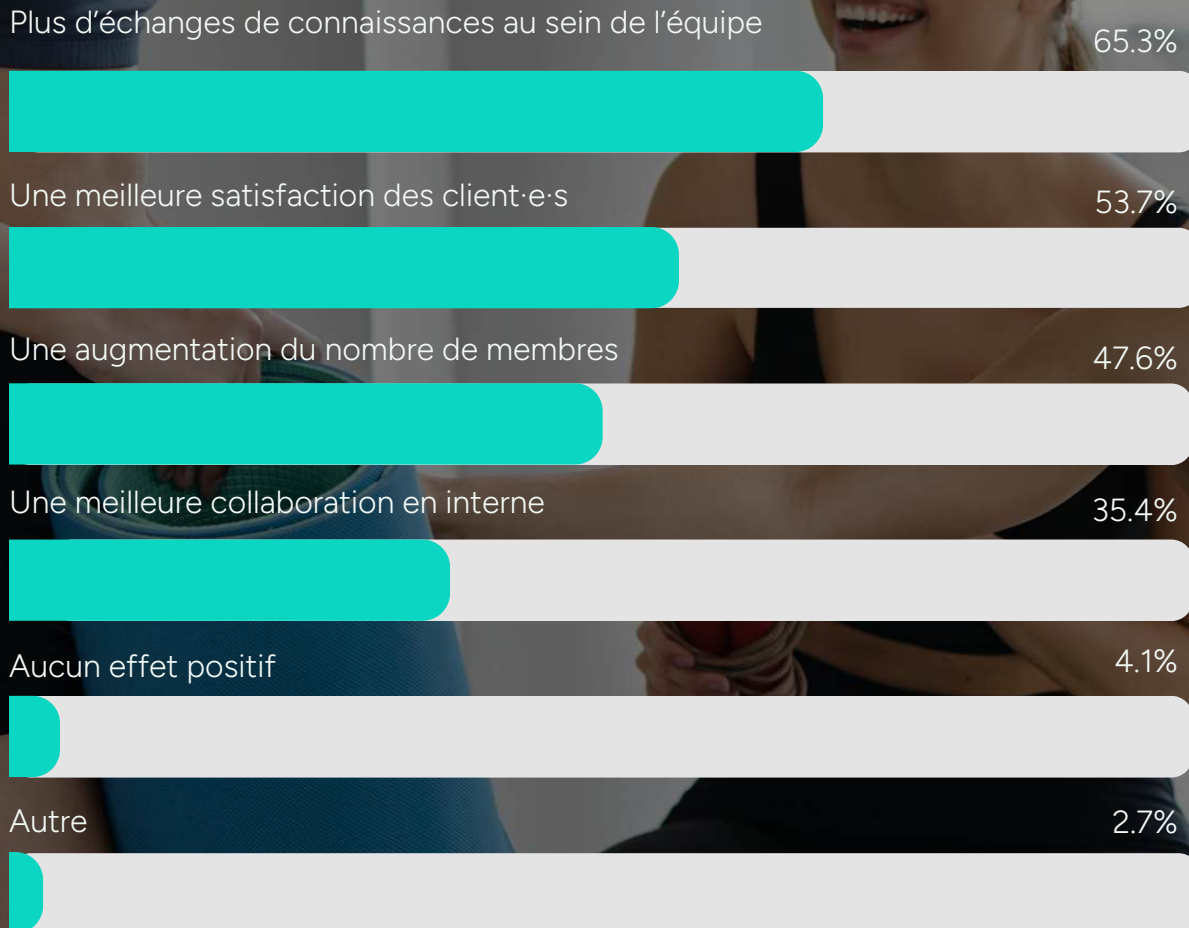


# L'union fait la force

## Quels sont les avantages d'une équipe diversifiée ?

Nous vous avons demandé quels étaient les **effets positifs d'une équipe diversifiée** (composée de personnes aux âges, genres et origines variés) par rapport à une équipe plus homogène.

Si tu souhaites toucher des client·e·s aux profils variés, il est essentiel que ton équipe de professeur·e·s reflète aussi cette diversité.



(Plusieurs réponses étaient possibles)

# Quelle image renvoie ton studio ?

Ta communication met-elle en avant des personnes aux morphologies et capacités physiques variées (par exemple, dans tes supports publicitaires ou sur les réseaux sociaux) ?

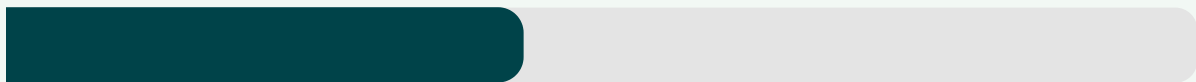
Partiellement : quelques profils variés sont visibles, mais de façon ponctuelle

34.7%



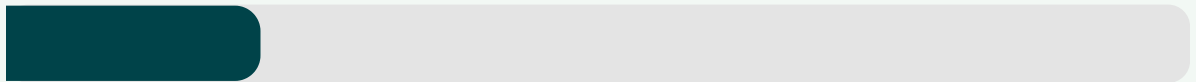
Oui, régulièrement : nous mettons volontairement en avant la diversité des corps et capacités

32%



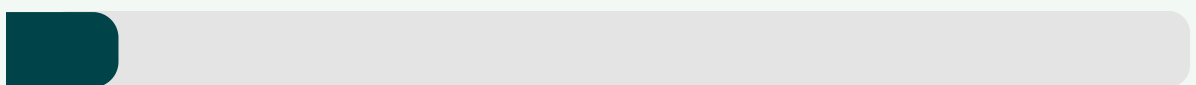
Non, très peu : notre communication montre le plus souvent une image homogène

23.1%



Je n'y fais pas attention/ce n'est pas important pour moi

10.2%



**Bon à savoir !** Nous avons également posé la question aux fans de Pilates pour savoir comment ils-elles perçoivent la communication des studios.

**Le résultat : 29 % indiquent que ce n'est pas un point important pour eux, 27 % trouvent la communication plutôt diversifiée, 20 % la jugent très diversifiée et 19 % souhaiteraient voir plus de variété et des représentations différentes des corps, genres, etc.** L'avis des gérant·e·s de studios et la perception des fans de Pilates sont donc très proches... génial, non ?



# Messieurs, à vos tapis !

## Comment attirer plus d'hommes dans ton studio ?

En sachant que le tout premier pratiquant de Pilates était un homme, comment expliquer que 93 % des réservations en 2024 aient été faites par des femmes ? Le **Pilates** est encore souvent perçu comme un sport plutôt **féminin**, associé à des notions comme la douceur ou la relaxation. En parallèle, l'image typique du sportif masculin reste liée à la musculation ou à des entraînements plus intenses dans l'esprit général. **Et toi, comment perçois-tu le Pilates ? L'associes-tu plutôt à un univers féminin, ou as-tu un autre regard ?**



### Hypothèses pour expliquer pourquoi les hommes font moins de Pilates

#### Une image et des représentations féminines

Le Pilates est souvent présenté dans les publicités ou sur les réseaux sociaux avec des visuels majoritairement féminins : des femmes au style parfait, dans des postures douces et élégantes. Ce langage visuel peut inconsciemment renforcer l'idée que le Pilates est avant tout destiné aux femmes.

### Idées et suggestions pour rendre le Pilates plus attractif pour les hommes

#### Plus de diversité dans les visuels et la communication

Pour toucher davantage d'hommes, tu pourrais diversifier ta communication et intégrer davantage de modèles masculins. Si c'est déjà le cas, bravo ! Montrer la diversité des profils à travers tes contenus est une étape essentielle pour attirer un public plus large. C'est un sujet qui nous tient à cœur chez Eversports et sur lequel nous cherchons aussi à progresser.

### Des cours et des professeur·e·s majoritairement féminines



Dans de nombreux studios, les cours de Pilates sont majoritairement fréquentés par des femmes et animés par des femmes. Cet environnement essentiellement féminin peut être intimidant pour certains hommes, surtout s'ils débutent. Qui voudrait prendre le risque de se ridiculiser devant un groupe de femmes ? ;)

### Des cours mixtes et des professeurs masculins

Une solution ? Mettre en avant des cours mixtes ou organiser des séances spéciales pour débutants hommes. Accueillir des professeurs masculins dans ton équipe peut aussi faire la différence. Pourquoi ? Parce qu'une fois qu'un certain nombre d'hommes intègrent la communauté Pilates, cela attire naturellement l'attention d'autres pratiquants potentiels.

### Un manque de connaissance sur les bienfaits du Pilates pour les hommes



Beaucoup ignorent comment le Pilates pourrait les aider à atteindre leurs objectifs sportifs. Cette pratique est souvent vue comme « trop douce » ou « pas assez intense », alors qu'en réalité, elle développe la force musculaire, améliore la souplesse et renforce la stabilité générale. Le Pilates est un complément idéal pour les amateurs de musculation ou de sports d'endurance.

### Mieux informer sur les bienfaits santé et sportifs du Pilates

Avec une communication ciblée aux attentes masculines, tu peux parvenir à mieux communiquer sur les avantages de faire du Pilates et les bienfaits pour la santé ou pour atteindre ses objectifs sportifs. Tu peux par exemple créer des contenus dédiés, comme des stories Instagram ou des posts expliquant comment le Pilates peut booster leurs performances et partager tes connaissances, comme mentionner le fait que la méthode Pilates a été inventée à l'origine par un homme.

**En 2025, mettons davantage en lumière la richesse et les bienfaits du Pilates de manière plus inclusive et variée, et ouvrons encore plus les portes de notre communauté en accueillant plus d'hommes !**

# L'extension Communication de Eversports Manager

## Crée des contenus interactifs et apprends à mieux connaître ta communauté !

Connais-tu déjà notre nouvel outil dédié à la communication avec tes client·e·s ? Grâce à cette fonctionnalité, tu peux créer et envoyer facilement tes propres newsletters ou campagnes promotionnelles. Avec l'aide de l'intelligence artificielle et un système simple de drag&drop (glisser-déposer), tu peux concevoir des messages inspirants en quelques clics.

C'est idéal pour **rester en contact avec tes client·e·s et membres, partager des actualités et récolter leurs retours**. Laisse libre cours à ta créativité !

**L'outil te permet aussi de filtrer selon différents critères pour adapter tes messages à des groupes cibles.** Que dirais-tu d'envoyer un message spécifique à tes élèves masculins ou faire un sondage pour comprendre ce qui les motive à faire du Pilates et ce que tu pourrais améliorer ? Pense aussi aux sondages anonymes : ils peuvent contribuer à récolter des retours plus sincères et plus approfondis.

À noter : il s'agit d'une extension payante dans Eversports Manager.

Le savais-tu ?

Découvre ici tout ce qu'il faut savoir sur l'extension Communication et deviens un·e pro du marketing !.

The screenshot displays a user interface for creating personalized emails. At the top right, a teal button reads "Crée des e-mails personnalisés". Below it is a drag-and-drop editor with a grid of icons for different content types: COLONNES, BOUTON, SÉPARATEUR, TITRE, TEXTE, IMAGE, MENU, and HTML. A plus sign icon is also visible. The main preview area shows a sample email layout with a teal header box containing the text "Nous proposons désormais aussi du Pilates pour femmes enceintes !", a photo of a woman performing a Pilates exercise, and a teal footer box with the text "Tous les jeudis dans notre studio à Paris. Réserve dès maintenant ton cours sur l'application Eversports et ne manque aucune info en t'inscrivant à notre newsletter !".

# Ce que dit la communauté Pilates

Y a-t-il un moment où tu t'es senti·e particulièrement bienvenu·e (ou non) dans un studio de Pilates ?



Oui, quand on a vraiment pris le temps de m'accompagner et de corriger mes mouvements. J'ai senti que je n'étais pas invisible et qu'on faisait attention à moi



Pas très bien accueilli·e, certains professeur·e-s ne disent même pas bonjour et demandent juste le prénom pour l'inscription



Je suis toujours super bien accueilli·e, c'est mon petit coin de bonheur :)



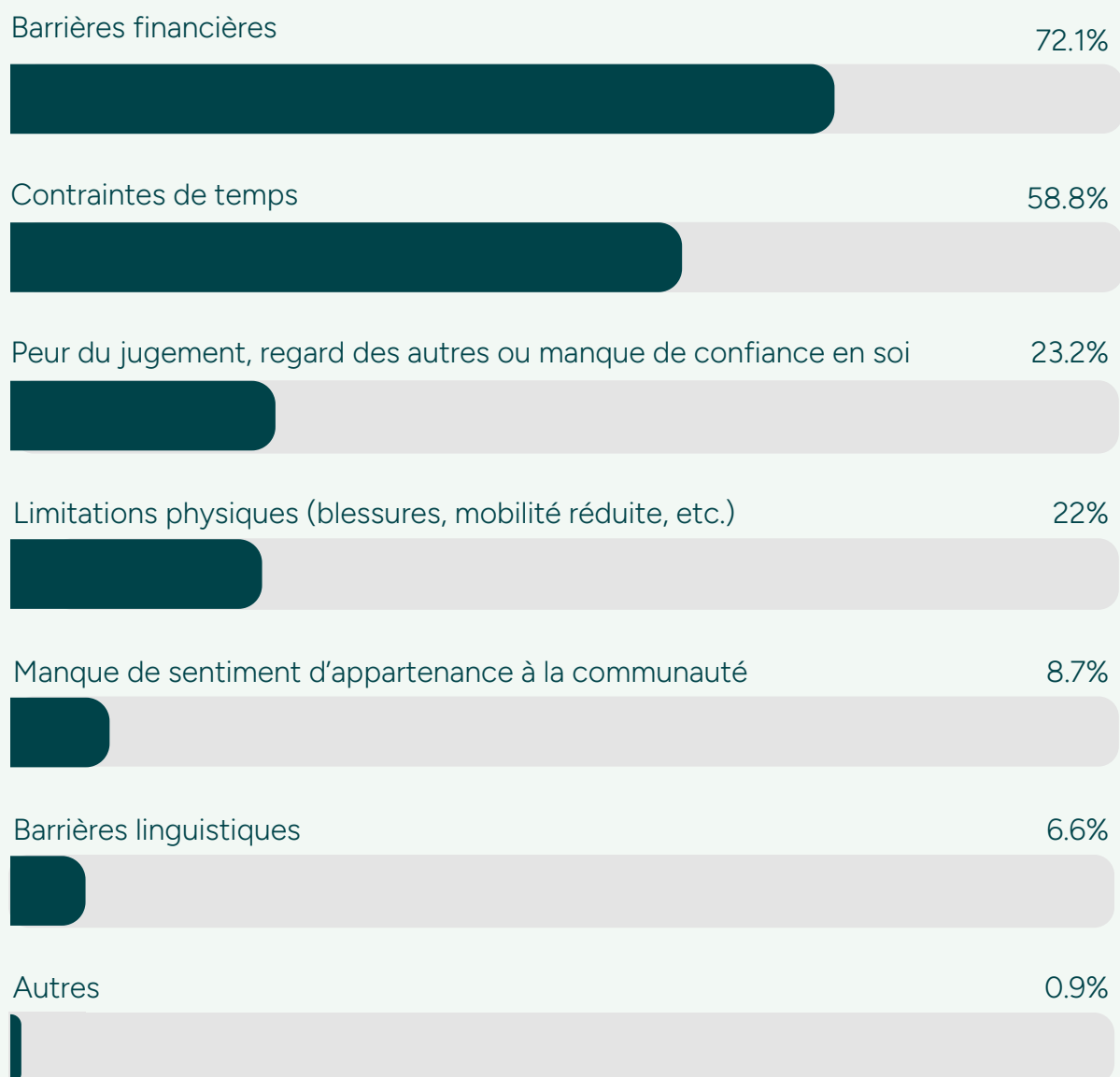
Salut la blonde !



Un café/thé de bienvenue les dimanches matin

# Pilates ? Malheureusement non !

Quels sont les freins qui peuvent empêcher les fans de Pilates de profiter pleinement des cours en studio ?



(Plusieurs réponses étaient possibles)

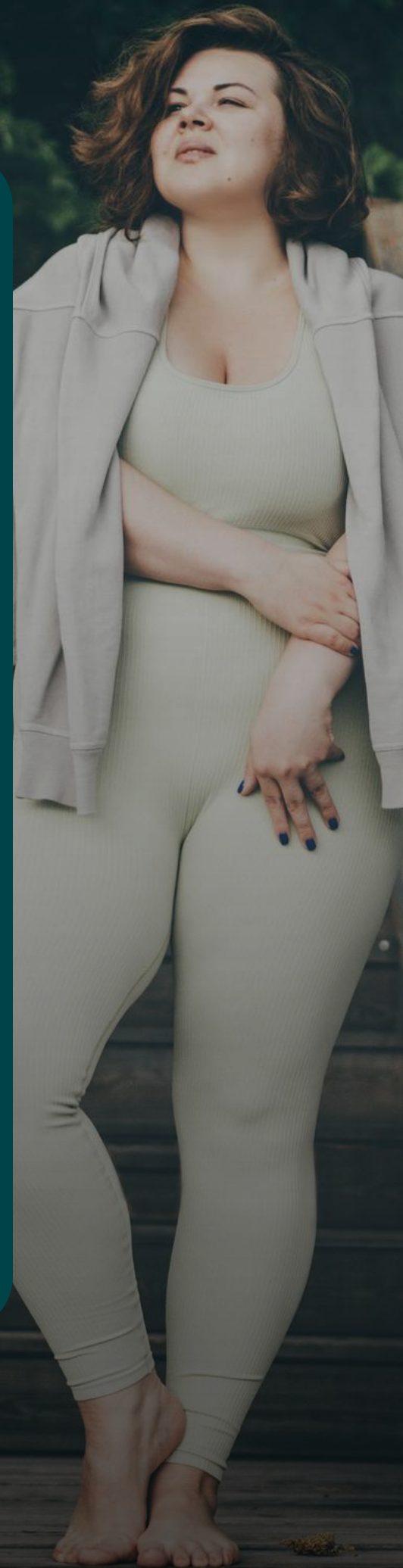
Comment répondre aux doutes et appréhensions de tes client·e·s ?

**Voici quelques idées :**



1. **Tarifs flexibles** : propose des formules variées comme des carnets de 10 cours ou des abonnements mensuels aux tarifs différents pour satisfaire tous les portefeuilles.
2. **Programmes de fidélité** : récompense la fidélité de tes client·e·s en offrant des récompenses, comme une séance offerte après 10 réservations.
3. **Créneaux variés** : planifie des cours à différents moments de la journée : tôt le matin, le midi ou en soirée pour s'adapter à tous les emplois du temps.
4. **Offres hybrides** : complète tes cours en studio avec des sessions en ligne pour plus de liberté et de flexibilité.
5. **Cours spécial débutant·e·s** : crée un cadre détendu et sans pression pour les personnes qui débutent.
6. **Studios accessibles** : assure-toi que tes espaces soient faciles d'accès pour tout le monde et prévois du matériel de soutien (chaises, coussins de sol supplémentaires, etc.).
7. **Équipe formée et spécialisée** : investis dans la formation de ton équipe pour qu'elle puisse accompagner avec confiance et compétence des élèves avec des besoins spécifiques.
8. **Recueillir des avis** : demande régulièrement l'avis de tes client·e·s pour détecter rapidement d'éventuelles barrières et les lever.
9. **Communication proactive** : encourage tes élèves à poser leurs questions et partager leurs besoins ou inquiétudes avant ou après les cours, directement auprès de l'équipe.

Quelles solutions as-tu déjà mises en place dans ton quotidien de gérant·e de studio ou de professeur·e ?



# Et maintenant, à toi de jouer !

## Réfléchis à ce que tu attends de 2025

Que peux-tu faire différemment par rapport aux années précédentes ? Comment peux-tu enrichir ton planning et attirer de nouveaux publics ? Qu'aimerais-tu mieux faire ? **Prends 5 minutes pour réfléchir aux questions suivantes** et fais le point sur ce qui compte vraiment pour toi et dans quels domaines tu aimerais évoluer.

Installe-toi confortablement et note tes idées sur une feuille blanche ou en imprimant la page suivante et en la complétant directement.





Quels aspects de ton offre fonctionnent particulièrement bien et méritent d'être conservés ?

Où vois-tu des opportunités d'amélioration ou de développement ?

Quels nouveaux publics aimerais-tu toucher en 2025 et comment peux-tu les atteindre ?

Comment peux-tu renforcer ta communauté et fidéliser encore plus les membres actuels de ton studio ?

Qu'aimerais-tu apprendre ou tester personnellement en tant que gérant·e ou professeur·e pour faire évoluer ton activité en 2025 ?

Comment pourrais-tu diversifier ton offre ou ta communication afin de toucher des personnes aux profils variés (origines, âges, niveaux sportifs) ?

Quelles nouvelles collaborations ou partenariats (avec des associations, des collectifs locaux...) pourraient t'aider à développer encore plus de diversité dans ton studio ?



# Pilates en 2024 : l'essentiel à retenir

## Les principaux enseignements et tendances en un coup d'œil

1

### La diversité comme clé du succès

Le Pilates est fait pour tout le monde – peu importe l'âge, le genre, l'origine ou le niveau de forme physique. Nous sommes convaincu·e·s qu'ensemble, nous pouvons rendre la communauté Pilates encore plus riche et diversifiée en 2025. C'est là que ta créativité entre en jeu : comment pourrais-tu toucher des publics différents et transformer ton studio en un véritable « tiers-lieu », où chacun·e se sent à sa place ?

2

### Une année de croissance pour le Pilates

En France, le secteur a connu une belle progression en 2024 : réservations (+12,04 %), chiffre d'affaires (+12,44%) et nombre de client·e·s (+16,45%) sont en hausse par rapport à 2023.

Mention spéciale au Reformer Pilates, qui a explosé avec +207 % de réservations ! Un signe fort qui confirme l'engouement mondial pour l'alliance entre fitness et lifestyle.

3

### Défis et opportunités

Les principaux freins à la pratique du Pilates en studio sont le budget, le manque de temps et la peur du regard des autres mais bonne nouvelle : tu peux agir !

Propose par exemple des tarifs flexibles, des offres hybrides (en studio et en ligne) et un accompagnement personnalisé. Réfléchis à comment rendre ton studio accessible à un maximum de personnes, tout en le conciliant avec tes ressources disponibles.

4

#### **Du potentiel pour élargir ta communauté**

En 2024, 93 % des réservations ont été faites par des femmes. Cela montre que le Pilates attire jusqu'à présent surtout un public féminin, mais aussi qu'il y a un énorme potentiel pour aller chercher d'autres profils moins représentés. Ensemble, explorons de nouvelles approches et développons des offres adaptées pour les hommes, les seniors et même les enfants. Des cours axés sur la rééducation ou la performance physique pourraient particulièrement les intéresser.

Réfléchis aussi à la manière dont tu peux adapter ta communication pour la rendre plus inclusive et faire découvrir le Pilates à encore plus de monde !

5

#### **Le Pilates comme mode de vie**

Le Pilates, c'est un sport pour le corps ET pour l'esprit !

Fais comprendre à ta communauté que le Pilates va bien au-delà de l'exercice physique. Prends en compte les besoins individuels de tes élèves et aide-les à installer des routines qu'ils-elles auront envie d'intégrer dans leur vie quotidienne.





## Merci pour 2024

### Et en route pour vivre plein de moments inoubliables en 2025

Pour réaliser ce Rapport sur le Pilates, nous avons analysé les données de tous les studios partenaires Eversports en France, que nous avons complétées avec les résultats de notre grande enquête menée dans l'ensemble des pays où Eversports est présent (France, Allemagne, Autriche, Suisse, Belgique, Luxembourg et Pays-Bas).

Bien entendu, nous n'avons inclus dans l'analyse que les studios qui étaient déjà actifs en 2023. Le résultat ? Des données claires qui reflètent parfaitement la belle dynamique de croissance du secteur.

Un immense merci à toutes les équipes des studios partenaires qui nous ont apporté leur soutien en prenant le temps de répondre à l'enquête et de partager leurs retours. Merci aussi à tous·tes les passionné·e·s de Pilates qui ont exprimé leurs idées et leurs ressentis avec autant de sincérité.

Comme toi, chez Eversports nous aimons passionnément le Pilates. Nous sommes profondément convaincus que c'est une discipline pleine de potentiel, adaptée à toutes et à tous et à tous, quel que soit l'âge. Même si le chemin n'est pas tout le temps facile, nous serons là pour toi en 2025, avec plein de nouvelles idées pour t'accompagner ! Alors restons curieux·ses et continuons ensemble à faire de ton studio un lieu où chacun·e peut se sentir chez soi :)

Denise  
Creative Team Lead

*Denise Birken*



# Sources

- Page 7 : Base de données Eversports FR, janvier 2025
- Page 8 : Histoire du Pilates : Qui était Joseph Pilates? [URL](#) (consulté le 10/02/2025)
- Page 10 : Base de données Eversports FR, DACH et BENELUX, janvier 2025
- Page 11 : Base de données Eversports FR, janvier 2025
- Page 12 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 13 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 14 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 16 : Base de données Eversports FR, janvier 2025; Le Pilates est-il adapté aux seniors ? [URL](#) (consulté le 12/02/2025)
- Page 17 : La "Pilates Elder" Mary Bowen: Self-Discovery et évolution personnelle : [URL](#) (consulté le 12/02/2025)
- Page 18 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 19 : Base de données Eversports FR, janvier 2025
- Page 20 : Le rire est-il vraiment bon pour la santé ? [URL](#) (consulté le 12/02/2025)
- Page 21 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 22 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 24 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 25 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 27 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 28 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 29 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 30 : Tiers-lieu : [URL](#) (consulté le 12/02/2025)
- Page 31 : Tiers-lieu : [URL](#) (consulté le 12/02/2025)
- Page 32 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 34 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 35 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 39 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024
- Page 40 : Enquête Eversports FR, DACH et BENELUX, décembre 2024



# Bien plus qu'un simple logiciel de gestion

Rejoins notre communauté de plus de 5000  
professionnel·le·s de yoga et de sport.

- Gestion simplifiée de tes cours et activités
- Planning réservable sur ton site web
- Transactions en ligne simples et sécurisées
- Cours en ligne et vidéo à la demande
- Application gratuite pour tes client·e·s

[Réserve ta démo gratuite dès maintenant](#)

Eversports Manager a reçu une note de 4.8/5 en moyenne

