

2026

# Programme de formation



# Enseigner un cours de Pilates sur Reformer niveau débutant à intermédiaire

## Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Enseigner un cours de Pilates Reformer d'une heure pour débutants.
- Comprendre les fondamentaux du Pilates et leur application sur l'appareil.
- Maîtriser le répertoire des exercices de **Reformer Niveau 1**.
- Apprendre à régler l'appareil en fonction du niveau et des besoins du pratiquant.
- Observer, corriger et adapter les exercices selon le niveau des élèves.

## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation.

Cette action a pour but (Article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

Le public concerné est :

Les professionnels du sport ou de la santé, professions libérales, personnes issues des métiers de la forme ou artistique, les personnes en reconversions professionnelles, toutes personnes souhaitant découvrir ou accroître ses connaissances de Pilates.

Pour participer à la formation Reformer, le stagiaire doit avoir effectué une formation Pilates Matwork 1.

Minimum 4 participants et maximum 8 participants.

## Prérequis

- Une pratique régulière du Pilates encadrée par un professeur de Pilates est demandée. Une connaissance minimum théorique du Pilates et des bases anatomiques sont recommandées mais pas obligatoire.
- Une expérience sur Reformer est un plus, mais non obligatoire.
- La formation Matwork 1 est demandée pour s'inscrire à la formation Reformer.

## Positionnement pédagogique

Un entretien téléphonique et un questionnaire d'analyse des besoins et des prérequis est envoyé par email aux stagiaires.

## Durée

Cette formation se déroulera en 14 heures sur 2 jours.

Date : voir calendrier sur le site internet.

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 600€ net de taxes.

## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention est signée et l'acompte réglé. Les délais d'accès à l'action sont : suivants calendrier, prochaines sessions disponibles (sessions tous les 3 mois). Sur demande

Prise en compte du handicap nous contacter nous étudions au cas par cas les compensations nécessaires

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements

### Méthode et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expérimentale, physique, théorique (anatomie)

Outils pédagogiques : Reformer, tapis de sol, studio, coussins, matériel d'apprentissage

Support pédagogique : manuel d'exercices

### Élément matériel de la formation

Salle de formation : équipée de Reformer

### Compétence des formateurs

La formation sera assurée par Mme Laure Cooper, professeure de Pilates depuis 15 ans. Diplômée de l'école londonienne « Body Control Pilates » et admise au Registre Européen des Professionnels de l'Exercice (EREPS). Laure Cooper propose des cours de Pilates à son studio de Pilates indépendant d'Annecy et dispense également des formations pour savoir enseigner des cours de Pilates aux professionnels de santé ou du sport.

Contact : Laure Cooper - 06 03 15 24 55

## Contenu

### Jour 1 - Introduction et fondamentaux du Pilates Reformer

 **9h30 - 10h00 : Accueil des stagiaires**

 **10h00 - 11h00 : Découverte et prise en main du Reformer**


- Présentation de l'appareil : **chariot, ressorts, barres des pieds, sangles**
- Consignes de sécurité et **réglages de base**
- Comprendre la **résistance des ressorts** et leur impact sur le mouvement

 **11h00 - 12h00 :**

Apprentissage des **exercices Reformer de niveau 1**

 **12h00 - 13h00 :**

Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

 **13h00 - 14h00 : Pause déjeuner**

🕒 **14h00 - 16h30 :**  
Apprentissage des exercices de niveau 1

🕒 **17h00 - 18h00 :**  
Mise en situation d'enseignement et corrections entre stagiaires

## **Jour 2 - Approfondissement et pédagogie du Reformer**

🕒 **9h30 à 10h00**  
Echauffement sur Reformer

🕒 **10h à 11h**  
Apprentissage des **exercices Reformer de niveau 1**

🕒 **11h à 12h**  
Rappel anatomique lié aux fondamentaux et exercices de Pilates

🕒 **12h à 13h**

- Mise en pratique entre petits groupes
- Analyse de posture et de mouvement

🍴 **13h00 - 14h00 : Pause déjeuner**

🕒 **14h à 18h00**

- Apprentissage des **exercices Reformer de niveau 1**
- Apprentissage d'exercices contemporain sur Reformer
- Observation et mise en situation d'un cours de pilates sur Reformer

## **Suivi et évaluation**

### **Exécution de l'action**

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- ✓ Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur.

### **Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)**

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- ✓ Questions orales
- ✓ Mise en situation
- ✓ Pratique
- ✓ Conditions réelles : planification d'un cours de 1 heure en conditions réelles



