

2025

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 nécessaires.
- 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 21 heures sur 3 jours.

Date : voir calendrier sur le site internet.

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 820€ 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 13 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**
- Enseigner et corriger les exercices entre stagiaires
- Observation et mise en situation d'un cours de pilates sur Reformer

Jour 3 - Enseignement et mise en situation


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


 **10h00 à 11h00**

- Apprentissage des **exercices Reformer de niveau 1**
- Structurer un cours débutant de 1 heure

 **11h à 12h**

- Apprendre à modifier les exercices en fonction des besoins
- Pratique d'enseignement en binôme

 **12h à 13h**
Mise en pratique entre petits groupes et analyse de posture et mouvement

 **13h00 - 14h00 : Pause déjeuner**

🕒 **14h à 16h30**

Apprentissage des **exercices Reformer de niveau 1**

🕒 **17h00 à 18h00**

- Observation et mise en situation d'un cours de pilates à l'ensemble des stagiaires
- Planification d'un cours de 1 heure avec la liste des exercices
- Evaluation et pratique continu

Suite à la formation, 10 heures d'observation et d'enseignement sont demandées auprès d'un studio de ou professeur pilates

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 ou écrites (QCM ...)
- ✓ Mise en situation
- ✓ Pratique
- ✓ Conditions réelles : planification d'un cours de 1 heure en conditions réelles

