



Programme de Formation Pilates Reformer NIVEAU 1

La formation sera dispensée par **deux professionnelles de la santé** spécialisées en Pilates clinique, toutes deux **instructeurs** expérimentés avec plus de 12 ans d'expérience dans l'enseignement du Pilates. Leur objectif est de transmettre leurs connaissances et leur expertise technique à l'utilisation du reformer Pilates afin de garantir aux participants un apprentissage approfondi et de haute qualité.

Le cursus proposé vise à former les enseignants à la Méthode de Pilates Reformer clinique, en leur donnant les outils pour analyser le corps en mouvement, choisir les exercices avec pertinence, leur permettant ainsi d'offrir à leurs clients des séances individuels de qualité et des cours collectifs adaptés.

Cette formation ne se limite pas à l'apprentissage d'un répertoire de mouvements sur Reformer. Elle met surtout l'accent sur la compréhension des objectifs de chaque mouvement, ainsi que sur l'importance de la connaissance anatomique dans la pratique. Cette approche garantit des adaptations personnalisées et l'élaboration de séances efficaces, sécurisées et adaptées aux besoins spécifiques de chaque individu.

Objectifs de la formation :

- Comprendre les origines et les principes fondamentaux du Pilates (et du Reformer)
- Découvrir le Reformer, ses composants, réglages et consignes de sécurité lors de la pratique
- Apprendre la gestuelle de base et la sécurité lors de la pratique
- Expérimenter les premiers exercices fondamentaux pour développer la conscience corporelle
- Acquérir une capacité à encadrer des débutants sur le Reformer
- Développer une compréhension des exercices fondamentaux, leur Progression et adaptation
- Acquérir une connaissance anatomique

Description de la formation

Module 1 (18H): Lecture posturale, Analyse du mouvement et Identification des déséquilibres

Module 2 (32H): Reformer niveau 1

Module 3 (8H): Pathologies et adaptations

Module 1 :

Jour 1 et 2 :

Introduction au Pilates Reformer Fondamentaux du Pilates & prise en main du Reformer

- Histoire et philosophie du Pilates
- Présentation du matériel reformer (composants, réglages et sécurité)
- Règles de sécurité- Principes fondamentaux du Pilates

Anatomie et fondamentaux biomécaniques (en support)

- Bilan postural
- Muscles principaux sollicités
- Alignement postural, respiration et stabilité lombo-pelvienne
- Engagement du centre-Notions de chaînes musculaires et biomécanique fonctionnelle
- Analyse des postures sur les participants

Module 2 : Reformer niveau 1

Jour 3 et 4 : Présentation des exercices sur reformer

Jour 5 : Séances type et séquences (en pratique)

Structuration d'une séance débutante :

- Evaluation fonctionnelle
- Objectifs thérapeutiques
- Construire une séance

Sélection des exercices sur reformer en fonction des besoins du patient

Conseils pour la progression et la régression : variation appuis, résistance, ressorts...

Construire une séance de groupe

Conseils d'encadrement et communication avec les élèves

Jour 6 : Étude de cas et pratiques (en pratique)

- Mise en situation avec des participants fictifs.
- Etude de cas avec mise en situation en binôme
- Corrections et adaptations
- Feedbacks constructifs

Module 3 : Pathologies et adaptations

Jour 7: Présentation des divers pathologies rencontrés et leurs adaptations

- lombalgies, cervicalgies, épaules douloureuses
- post opératoire (genou, hanche, rachis)
- cas de pathologie chroniques (fibromyalgies, sep..)

Matériel pédagogique fournis :

- Supports exercice Reformer niveaux 1
- Support anatomie fondamentaux et bilan postural
- Livrets de progression et évaluation

En plus les étudiants devront compléter :

pré requis : participer à 10 cours de Pilates sur reformer en groupe ou individuel

56H de formation en présentiel au studio Elephant studio Pilates à Strasbourg

30H d'observation (en Visio, ou en présentielle)

20H de pratique personnelle

20H d'enseignement

2 H 30 d'examens

Tarifs :

Module 1: 600 euros

Module 2: 1400 euros

Module 3: 400 euros

Cout total de la formation complète : 2400 euros.

“développez des compétences solides enseignez avec confiance et démarquez-vous par la qualité et la rigueur de votre pratique”