

## Pilates Reformer Ball

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**14 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel) : 14 heures

#### FORMATEURS :

- Patricia POULY

#### PRE REQUIS :

Les professionnels doivent avoir validé les modules Pilates suivants :

- Pilates Matwork 1
- Pilates Matwork 2

Ils doivent également justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence ou master STAPS
- Santé : kinésithérapeute DE, Osteopathe DE, Infirmier DE, etc.
- Danse : danse DE

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

##### A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Analyser les attentes des clients et de définir des objectifs de séance
- ✓ Analyser la posture des pratiquants, et proposer des exercices adaptés sur ballon tubes résistances (Reformer ball)
- ✓ Définir les objectifs de chaque mouvement fondamental et intermédiaires
- ✓ Enseigner les mouvements fondamentaux et intermédiaires sur le ballon tubes résistance (Reformer ball) auprès d'une personne ou d'un petit groupe
- ✓ Enseigner les 5 référentiels de la méthode Pilates
- ✓ Préparer et animer un cours avec ballon tubes résistances (Reformer ball)

#### PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose d'une approche théorique (objectifs, réglages) et d'une approche pratique (conception et animation de séance).

Compétences opérationnelles :

- ✓ Utiliser en sécurité du matériel : réglages, mise en place, objectifs d'utilisation
- ✓ Identifier les aspects anatomiques clés : principaux muscles sollicités lors des mouvements
- ✓ Respecter les placements de la méthodes Pilates
- ✓ Appliquer les mouvements propres au ballon tubes résistances (Reformer ball) et savoir décliner ses différentes options, objectifs, points d'attention et muscles principaux

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Pilates Reformer Ball

### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** la formation se déroule en présentiel ; son cadre propose une alternance d'exercices pratiques et théoriques.  
En présentiel la formation se déroule sur l'un des sites de formation de Leaderfit'.

#### Moyens pédagogiques :

- Un manuel de formation qui recense l'ensemble des exercices de la méthode, de leurs options et de leurs objectifs.
- En présentiel : la salle de formation est équipée de tapis et du petit matériel nécessaire.

### EVALUATION

La validation de la formation s'effectue via la réalisation d'une évaluation de fin de formation sous format QCM. Cette évaluation sera précédée d'une mise en pratique d'animation de séance.

## Programme de la formation :

### Jour 1 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation et rappel des objectifs de formation
10h-10h30	Présentation du matériel	Description du matériel et de ses enjeux d'utilisation (objectifs servis) dont les adaptations des poignées, sangles, base proprioception ou bloc de yoga Présentation des règles de sécurité liées à son utilisation
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Les mouvements du niveau 1	Rappels des 5 principes de base Présentation du manuel et de son utilisation pour concevoir une séance Exercices et positions 1, 2, 3 et 4.
13h-14h	ⓘ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Animation des exercices
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Exercices 4, 5, 6 et 7
17-17h30	Bilan de séance	Débrief du 1 <sup>er</sup> jour de formation

### Jour 2 (avec formateur) :

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Pilates Reformer Ball

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Les mouvements du niveau 2	Présentation des mouvements du niveau intermédiaire
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Suite	Apprentissage et animation des mouvements 8, 9, 10 et 11
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Suite	Apprentissage et animation des mouvements 12, 13 et 14 Visualisation de la partie ballon sans tubes résistances
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Conception de séances et animation	Élaboration et animation de séance privée (individuelle) Pratique par petit groupe
17-17h30	Évaluation et bilan de séance	Débrief du 2 <sup>ème</sup> jour de formation et évaluation de fin de formation basée sur les techniques d'enseignement

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
 +33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
 RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A