

Reformer – Niveau 1

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

28 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone en présentiel : 28 heures (4 jours)

FORMATEURS :

- Delphine BOEGLI
- 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 :

- ✓ Installer une machine Reformer afin d'assurer une utilisation en séance en sécurité
- ✓ Analyser la posture des pratiquants, et de proposer des exercices adaptés sur Reformer
- ✓ Définir les objectifs de chaque mouvement
- ✓ Enseigner les mouvements fondamentaux et intermédiaires sur le Reformer auprès d'une personne ou d'un petit groupe de personnes
- ✓ Enseigner les 5 référentiels de la méthode Pilates sur Reformer
- ✓ Préparer et animer une séance de Pilates sur Reformer

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 de :

- ✓ Sécurité et mise en place : connaître et appliquer les protocoles de sécurité liés à l'utilisation d'une machine Pilates telle que le Reformer
- ✓ Rappels anatomiques : identifier et nommer les principaux muscles liés aux mouvements Pilates sur Reformer
- ✓ Placement : connaître et appliquer les différents placements liés à l'utilisation du Reformer
- ✓ Mouvements Reformer Niveau 1 : apprendre et appliquer les différents mouvements du niveau 1, leurs options, leurs objectifs, leurs points d'attention et les muscles principaux liés.
- ✓ Animer un cours de Reformer 1 : animer une séance de niveau 1 auprès en One to one

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

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

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

Reformer – Niveau 1

ou auprès d'un petit groupe.

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	Démonstration et guidage des mouvements	Exécuter, démontrer et guider les mouvements essentiels avec consignes multisensorielles, observation posturale et ajustements techniques (réglages & alignement biomécanique)
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Suite	Suite
13h-14h	ⓘ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Guider et ajuster l'exécution des mouvements	Guider l'exécution des exercices et observation posturale Adaptation des exercices, justification des choix en fonction des profils Formuler des corrections précises Moduler les réglages de la machine
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Bilan de séance	Débrief du 1 ^{er} jour de formation

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

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

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

Reformer – Niveau 1

Jour 2 (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	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Les mouvements essentiels du Reformer	Suite des mouvements : démonstration
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Mise en pratique des mouvements
13h-14h	ⓘ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Enseigner des mouvements sur séance Reformer	Guider l'exécution des exercices et observation posturale Adaptation des exercices, justification des choix Formuler des corrections précises Moduler les réglages de la machine
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Suite	Suite
17-17h30	Bilan de séance	Débrief du 2 ^{ème} jour de formation

Jour 3 (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	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Les mouvements essentiels du Reformer	Suite des mouvements : démonstration
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Mise en pratique des mouvements
13h-14h	ⓘ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Enseigner des mouvements sur séance Reformer	Guider l'exécution des exercices et observation posturale Adaptation des exercices, justification des choix Formuler des corrections précises Moduler les réglages de la machine Identification des axes de progression
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Atelier de conception et structuration de séance progressive sur Reformer	Structurer une progression pédagogique complète (échauffement, développement, retour au calme),

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

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

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

Reformer – Niveau 1

		mobiliser consignes verbales, visuelles et tactiles, observer les alignements biomécaniques, corriger les compensations corporelles et adapter en temps réel.
17-17h30	Bilan de séance	Débrief du 3 ^{ème} jour de formation

Jour 4 (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	Présentation des objectifs	Objectif de la séance du jour Questions/réponses
10h-10h30	Les mouvements essentiels du Reformer	Suite des mouvements : démonstration
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Mise en pratique des mouvements
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h30	Enseigner des mouvements sur séance Reformer	Guider l'exécution des exercices et observation posturale Adaptation des exercices, justification des choix Formuler des corrections précises Moduler les réglages de la machine Identification des axes de progression
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Atelier de conception de séance	Les consignes pédagogiques Analyse posturale Retours verbaux ciblés Modulation des réglages Observer et adapter la séance
17-17h30	Évaluation formative & bilan de formation	Évaluation de fin de module

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