



# PILATES REFORMER CLASSIC

FORMATION HYBRIDE

21 HEURES PRESENTIEL

7 HEURES E-LEARNING

# Spécialisation Pilates et Reformer 1 et 2

*Niveau 1: Niveau débutant/essentiel*

**28 heures**

*Niveau 2: Niveau Intermédiaire-Avancé*

## Descriptif Niveau Débutant-Essentiel

La machine Pilates Reformer, conçue par Joseph Pilates, permet de travailler différentes parties du corps en même temps, par exemple, les jambes et les bras, dans les positions assise, debout, avec des exercices en chaîne et en isolation. Par conséquent, les bienfaits du Pilates Reformer ne sont pas uniquement physiques, le fait de devoir se coordonner pour contrôler les différents mouvements que l'appareil oblige à réaliser, fait que nous travaillons en permanence la capacité de concentration (pour obtenir stabilité du centre et la force des membres) pendant que nous faisons de l'exercice physique, ce qui réduit le stress. Il est adapté aussi bien aux pathologies qu'aux performances athlétiques grâce aux réglages.



## Descriptif Niveau Intermédiaire-Avancé

Dans cette partie de formation nous mettons le focus sur les exercices de niveau intermédiaire du Reformer. Ce module examine les compétences plus complexes et coordonnées de niveau intermédiaire. L'accent est mis sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement ainsi que les consignes de sécurité et l'efficacité.



## **Pour qui?**

- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur Reformer pour un groupe de Niveau débutant et essentiel en petit groupe ou en personal coaching.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

## **Objectifs: les plus**

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé ou de pouvoir travailler dans des studios Pilates.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

# PILATES REFORMER 1 et 2

FORMATION MIXTE - 28h

7h PLATEFORME E-LEARNING + 21h DE CLASSE PRESENTIELLE

KIT DE FORMATION

**LIEN DIGITAL**  
À VIE 24H/24H



**ACCES au GROUPE**  
FB COACH ZENBOX



**CERTIFICATION**  
D'EXPERTISE COMPRISE



**EN PRESENTIEL**  
FORMATION EN GROUPE



**18 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**6 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



**54 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**2 BOOKS**  
SCRIPT  
WORKBOOK



**1 FACILITATEUR**  
DE PROGRAMMATION



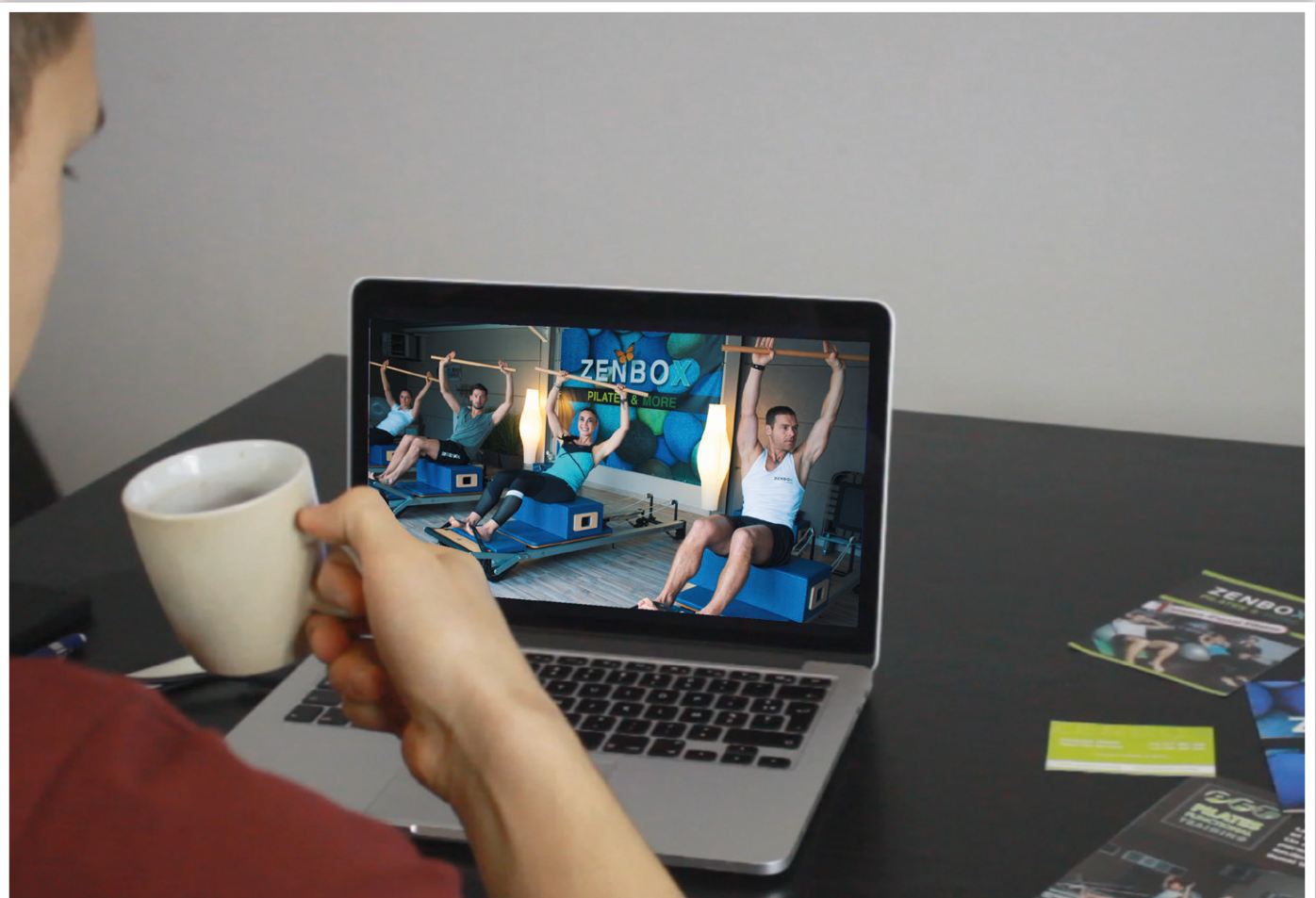
**8 VIDÉOS**  
BONUS 1  
AUTO-MASSAGE



**8 VIDÉOS**  
BONUS 2  
STRETCHING



**T-SHIRT**  
ZENBOX  
POUR TOUS LES  
COACHS CERTIFIÉS



## DÉROULÉ DE LA FORMATION

### Programme en digital avant la formation en présentiel

7h

- Révisions Matwork 1
- Comment régler un Reformer
- Application des Principes de base (Référentiels) sur Reformer
- Modèle de Coaching en Reformer
- Pratique des exercices pour les passages en situation
- QCMs de validation des acquis
- Comment obtenir la Certification d'Expertise
- Exercices en préparation des passages en situation d'enseignement

### Programme de la formation en présentiel

21h

#### JOUR 1

7h

9h00-9h30	Introduction et présentation du Reformer (réglages et ajustements)
9h30-10h00	La sécurité: réglages et ajustements pour une excellente posture sur Reformer
10h00-11h00	<b>Pratique de la Masterclass 1: Reformer Niveau 1</b>
11h15-12h00	Atelier pratique d'enseignement en binôme : introduction du cours et réglages du Reformer
12h00-12h30	Atelier pratique d'enseignement en binôme de la respiration.
13h30-14h30	<b>Pratique de la Masterclass 2: Reformer Niveau 1</b>
14h30-15h45	Structure du cours, bibliothèque des exercices : comment préparer un cours équilibré? Exercice de programmation d'un cours Reformer Niveau 1 ( <u>épreuve obligatoire pour la Certification</u> )
15h45-16h00	Pause questions
16h00-17h00	Bootcamp technique 10 exercices Reformer Niveau 1 ( <u>épreuve obligatoire pour la Certification</u> ). Comprendre comment auto-évaluer sa propre technique grâce aux grilles techniques d'auto-évaluation.
17h00-17h00	Conclusion

## JOUR 2



9h00-10h00	Comment enseigner le Reformer? Process de Coaching et démonstrations en Reformer. Préparation des Consignes de Niveau 1.
10h00-11h30	Mise en situation d'enseignement de l'échauffement. Feedback individuel. Comprendre comment auto-évaluer son Coaching
11h30-12h30	<b>Pratique de la Masterclass 3: Reformer Niveau 1.</b>
12h30-13h30	Pause repas
13h30-14h30	Mise en situation d'enseignement des exercices d'échauffement avec l'application du feedback. (épreuve obligatoire pour la Certification).
14h30-15h30	Coaching Niveau 2 : Comment faire progresser les pratiquants ? (options d'intensité et CRC)
15h30-17h30	<b>Pratique de la Masterclass 4 : Reformer Niveau 2.</b>

## JOUR 3



9h00-10h30	Analyse des exercices de Reformer Niveau 2 et Programmation d'un Cours
10h30-11h30	<b>Pratique de la Masterclass 5 : Reformer Niveau 2</b>
11h30-12h30	Passages en situation d'enseignement d'une Routine Reformer Niveau 2.
12h30-13h30	Pause repas
13h30-14h30	Explication sur la finalisation de la Certification. Résultats et plan d'action individuel par Coach.
14h30-15h30	<b>Pratique de la Masterclass 6 : Cours Reformer Niveau 2</b>
15h30-17h00	Conclusion

# DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

## ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS DEBUTANT

### OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Débutant-Essentiel
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Débutant et Essentiel et comment adapter la programmation

**Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!**

## ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

### OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

**La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.**

## ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

### OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite

- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

**Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !**

## **ZONE 4: VIVRE L'EXPERIENCE DU NIVEAU INTERMEDIAIRE-AVANCE ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS AVANCE**

### **OBJECTIFS**

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Intermédiaire-Avancé
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Intermédiaire-Avancé et comment adapter la programmation

**Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!**

## **ZONE 5: TECHNIQUE : ETRE UN BON ROLE MODEL**

### **OBJECTIFS**

Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

**La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.**

## **ZONE 6: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER UN COURS INTERMEDIAIRE-AVANCE**

### **OBJECTIFS**

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite
- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.



- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

**Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !**

## ZONE 7: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

### OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

**C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.**

## ZONE 8 : LA CERTIFICATION

### OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

**Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre**



**info@zenbox.pro +33 788 172 261**