PROGRAMME DE FORMATION EN PILATES

Pilates REFORMER

« Premiers pas avec le Reformer »

👥 Kinés, APA, coachs	⏱️ 3 j (21h)	💶 900 euros	📜 Attestation	🏦 Finançable

Présentation de la formation

Cette **formation** de 3 jours propose une première approche structurée de l'appareil Pilates REFORMER. Elle permet aux participants de découvrir et de prendre en main l'appareil, d'en comprendre les principaux réglages et principes de sécurité, et d'acquérir les bases nécessaires à l'enseignement d'un répertoire sélectionné d'exercices.

Durée	3 jours (21h)
Modalité	Présentielle synchrone (face à face)
Prérequis & public	• Être masseur-kinésithérapeute, enseignant APA, ou coach sportif. • **ET** avoir suivi une formation Pilates au tapis Matwork 1 ou une formation équivalente en Pilates au sol intégrant un répertoire d'exercices issu des approches modernes / contemporaines du Pilates.
Nombre d'apprenants	• 6 minimum / 8 maximum • Ratio de 1 machine pour 2 participants

Modalités et délais d'accès

L'accès à nos formations peut été initié, soit par le professionnel travailleur indépendant, soit par l'employeur, soit à l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier.

Toute **inscription** à une session est suivie d'un accusé de réception envoyé sous 6 jours ouvrés maximum. Le stage est confirmé dès que le nombre minimum de participants est atteint, et au plus tard 1 mois avant le premier jour de formation.

Un **entretien** préalable peut être réalisé à la demande du candidat. Pour toute question ou demande de devis, contactez-nous par mail : kpilates.formation@gmail.com

Présentation du formateur

Votre formation sera animée par l'une des formatrices K-Pilates spécialisées en Pilates REFORMER, selon leurs disponibilités respectives. Le nom de votre formatrice vous sera

communiqué dans les meilleurs délais et avant la validation de votre inscription ou de celle de vos collaborateurs à la formation.

Nos formatrices disposent d'une solide expérience dans l'enseignement et l'accompagnement des pratiquants sur REFORMER. Leur expertise et leur pédagogie vous garantissent un enseignement de qualité, alliant maîtrise technique, pratique et transmission.

Visée principale de la formation

Acquérir les bases nécessaires à l'utilisation du Pilates REFORMER et à l'enseignement d'un répertoire d'exercices fondamentaux, en développant une pratique sécurisée et adaptée aux différents niveaux et capacités des pratiquants.

Cette formation constitue une première étape dans l'apprentissage du Pilates REFORMER et propose une approche générale, orientée vers la pratique et l'enseignement des exercices. Elle ne constitue pas une formation complète au Pilates REFORMER.

Modalités pédagogiques

- **Méthodes expositives** : Présentation orale accompagnée de supports visuels (diapositives) et lecture des documents pédagogiques.
- **Méthodes démonstratives** : Démonstrations par le formateur des gestes techniques, des évaluations et des exercices pratiques.
- **Méthodes actives** : Pratique des exercices en binôme essentiellement (1 machine pour 2 participants), situations d'observation, d'enseignement et d'analyse des pratiques, ateliers de création d'entrainements adaptés.
- **Méthodes interrogatives** : Sessions de brainstorming collectif, évaluations orales et questionnements sur des thèmes spécifiques.

Évaluations

Les **évaluations** réalisées sont :

- Positionnement avant formation
- Évaluation formative des apprentissages tout au long de la formation à travers des mises en situation pratique
- QCM pendant la formation pour tester les connaissances
- Enquête immédiate de satisfaction
- Positionnement après formation

Matériel et ressources utilisés

Les apprenants recevront un livret pédagogique papier complet, comprenant un support pour la théorie et un support pour la pratique.

Les accessoires et appareils REFORMER sont fournis par l'organisme ou par l'hôte d'accueil, sauf mention spéciale. Pour cette formation :

- 3 à 4 REFORMERS (marque Balanced Body), avec possibilité de rotation des modèles selon les sessions,
- Autres accessoires disponibles : Boite, jumpboard, bâton, cercle, ballons et autre petit matériel nécessaire au répertoire étudié.

Répertoire : Les exercices sont sélectionnés et organisés par familles de mouvements et objectifs de pratique, plutôt que selon une progression strictement linéaire du répertoire.

Applications du Pilates REFORMER

Dans cette formation, nous aborderons la place du REFORMER dans les séances individuelles ou collectives, dans la pratique du professionnel de la forme physique, dans une approche favorisant la prévention, l'entretien et le développement des capacités physiques des pratiquants.

La formation met l'accent sur la pratique, la qualité d'exécution, les consignes d'enseignement, les points de vigilance et les possibilités de progression et de régression des exercices. Les situations particulières pouvant nécessiter une adaptation de la pratique sont également évoquées au cours de la formation.

Compétences visées

- **Installer et régler le Reformer** pour permettre à un pratiquant de réaliser les exercices dans des conditions adaptées de sécurité et de confort.
- **Accompagner un pratiquant** dans la réalisation et l'apprentissage d'un répertoire sélectionné d'exercices fondamentaux sur Reformer.
- **Apporter les corrections** nécessaires à la réalisation des exercices en identifiant les principaux points de vigilance et erreurs d'exécution.
- **Adapter les exercices** au niveau et aux capacités générales du pratiquant, en mettant en œuvre des progressions et des régressions simples.

Objectifs pédagogiques

1. Identifier les principaux éléments constitutifs du Reformer et comprendre leur fonction.
2. Installer et régler le Reformer en fonction des caractéristiques et du niveau du pratiquant, en utilisant de manière appropriée les résistances et accessoires.
3. Appliquer les principales règles de sécurité liées à l'utilisation du Reformer.
4. Pratiquer un répertoire sélectionné d'exercices fondamentaux et variés sur Reformer.
5. Enseigner les exercices étudiés et présenter les principales consignes nécessaires à leur réalisation.
6. Identifier, pour les exercices étudiés, les principaux éléments de vigilance, et corriger les erreurs d'exécution les plus fréquentes.

7. Adapter les exercices étudiés en fonction du niveau de pratique et des capacités générales du pratiquant.
8. Mettre en œuvre des progressions et des régressions simples à partir des exercices étudiés.

Programme détaillé avec séquençage horaire

La plage horaire quotidienne peut être décalée d'une demi-heure selon les préférences du groupe et/ou celles du lieu d'accueil. Il y a un seul formateur intervenant sur les 3 journées.

Journée 1 - Découvrir le Reformer et débuter la pratique

1. Identifier les principaux éléments constitutifs du Reformer et comprendre leur fonction
2. Installer et régler le Reformer en fonction des caractéristiques et du niveau du pratiquant, en utilisant de manière appropriée les résistances et accessoires.

9h00-11h00	Théorie - Identification de l'anatomie du Reformer ▪ Présentation du Reformer et de ses principaux composants
11h00-12h30	Pratique – Prise en main du Reformer ▪ Fonctionnement du chariot, de la barre de pieds et des ressorts ▪ Utilisation des sangles, poignées et principaux accessoires ▪ Installation et réglage de la machine ▪ Choix et utilisation des résistances ▪ Principales règles de sécurité

3. Appliquer les principales règles de sécurité liées à l'utilisation du Reformer.
4. Pratiquer un répertoire sélectionné d'exercices fondamentaux et variés sur Reformer.
5. Enseigner les exercices étudiés et présenter les principales consignes nécessaires à leur réalisation.

14h00-17h30	Pratique – Enseignement d'exercices du répertoire 1/4 ▪ Découverte et pratique d'un premier répertoire d'exercices ▪ Introduction aux consignes d'enseignement et aux principaux éléments de vigilance ▪ Travail en binômes : pratique, observation et premiers essais d'enseignement

Théorie = 2h / Pratique = 5h

Journée 2 - Développer le répertoire et ajuster l'enseignement

6. Identifier, pour les exercices étudiés, les principaux éléments de vigilance, et corriger les erreurs d'exécution les plus fréquentes.
7. Adapter les exercices étudiés en fonction du niveau de pratique et des capacités générales du pratiquant.

9h00-12h30	Pratique – Enseignement d'exercices du répertoire 2/4 ▪ Suite de l'apprentissage et de la pratique du répertoire ▪ Découverte de nouvelles familles d'exercices ▪ Utilisation des différents accessoires dans les exercices étudiés

	▪ Décomposition des mouvements ▪ Consignes verbales et points de vigilance ▪ Observation de l'exécution ▪ Identification des erreurs fréquentes ▪ Corrections et ajustements
14h00-15h30	Théorie – Principes d'adaptation des exercices ▪ Introduction aux méthodes d'adaptation des exercices
15h30-17h30	Pratique – Enseignement d'exercices du répertoire 3/4 ▪ Adaptation des exercices au niveau et aux capacités générales du pratiquant

Théorie = 1h30 / Pratique = 5h30

Journée 3 - Enrichir la pratique et consolider les compétences

8. Mettre en œuvre des progressions et des régressions simples à partir des exercices étudiés.

9h00-10h30	Théorie – Principes de progression des exercices ▪ Introduction aux progressions et régressions
10h30-12h30	Pratique – Enseignement d'exercices du répertoire 4/4 ▪ Suite et fin du répertoire sélectionné ▪ Variations, progressions et régressions des exercices étudiés
14h00-17h00	Pratique – TP et mises en situation ▪ Démonstration d'un exercice de A à Z par les apprenants : Installation et réglage du pratiquant, transmission des consignes, observation et identification des erreurs, correction et adaptation de l'exercice.
17h00-17h15	Évaluations ▪ Retour et échanges avec le formateur ▪ Évaluation des acquis
17h15-17h30	Clôture

Théorie = 1h30 / Pratique = 5h30

TOTAL (21h) : Théorie = 5h / Pratique = 16h

Sanction de la formation

Les documents suivant vous sont remis en fin de formation :

- Attestation de fin de formation
- Certificat (parchemin) sur demande uniquement

Suites et parcours de formation

Suites de parcours possibles :

- Module de perfectionnement Pilates en e-learning

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap est envisageable. Vous pouvez en faire la demande auprès de K-Pilates afin de bénéficier d'une adaptation ou d'être orienté(e).

Tarif et financements possibles

Le tarif de cette formation est fixé à **900 euros.**

Les financements possibles sont, sous certaines conditions :

- ✓ Le FIF PL pour les indépendants
- ✓ L'OPCO pour les salariés
- ✗ DPC

Notre organisme de formation est certifié **QUALIOPI** au titre des catégories d'actions suivantes : actions de formation.

Contact

Responsable de formation : Karine Weyland - kpilates.formation@gmail.com