

# FORMATION PILATES REFORMER



## Dynamique | Cardio + Jumpboard

*(Formation Express)*

Formation Express — 14 heures

### Descriptif de la Formation

L'objectif : faire évoluer vos compétences et enrichir vos séances, tout en conservant les fondamentaux du Reformer traditionnel.

Une évolution naturelle du Pilates Reformer qui vous permet de préserver la base du travail classique, d'introduire du petit matériel (Jumpboard, cerceau, bâton en bois, etc.) et de donner un nouveau souffle à vos séances, en intégrant plus de rythme, de coordination et d'intensité.

#### Pour qui ?

- Instructeurs de Pilates
- Coachs sportifs et coachs fitness
- Enseignants de yoga
- Danseurs & Professionnels du mouvement
- Coachs Pilates souhaitant approfondir leur expertise
- Particuliers & Passionnés Exigeants

#### Certification

La certification est obtenue par **QCMs interactifs** à l'issue de la formation.

#### Format

Formation **100% e-learning** — 14h

Accès au lien digital à vie, 24h/24

# Au Programme

Au cours de cette formation, les participants apprendront :

## **Jumpboard (Trampoline)**

Apprentissage et intégration du Jumpboard pour dynamiser les séquences et stimuler le travail cardio lors de vos cours.

## **Petit Matériel**

Utilisation du petit matériel (cerceau, bâton en bois, etc.) pour renforcer la stabilité, la mobilité et la créativité dans vos cours.

## **Modèles de Séances**

Création de modèles de séances variés, tout en respectant la logique du Reformer et son langage corporel.

## **Adaptation aux Publics**

Adapter vos cours à différents publics du pratiquant en quête de tonification au profil plus athlétique.

# Les Bénéfices de la Formation

À l'issue de la formation, l'instructeur sera capable de :



## **Structurer et programmer un cours Reformer Dynamic complet**

Créer des séances cohérentes et efficaces en intégrant le Jumpboard et le petit matériel tout en respectant les fondamentaux du Reformer traditionnel.

## **Adapter et dynamiser ses cours pour différents publics**

Moduler l'intensité, le rythme et les exercices afin de répondre aux besoins de pratiquants variés : tonification, conditionnement musculaire ou approche plus athlétique.

## **Enseigner avec précision et sécurité sur Reformer**

Maîtriser les réglages de la machine, les consignes pédagogiques et les ajustements posturaux afin d'accompagner les élèves avec efficacité et confiance.

- Une formation express pratique et inspirante pour aller plus loin dans la maîtrise du Reformer, sans en perdre l'essence.

# Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **FORMATION PILATES REFORMER Dynamique | Cardio + Jumpboard**

comprend :



## Lien Digital à Vie

Accès 24h/24 à vie à tous les contenus de la formation.



## Accès au Groupe FB

Rejoignez la communauté privée des coachs sur Facebook.



## Certification d'Expertise Comprise

Obtenez votre certification d'expertise incluse dans la formation.

## 21 Vidéos Pédagogiques

Des vidéos détaillées pour maîtriser chaque aspect du Reformer Dynamic.

## 3 Vidéos Masterclass

Des masterclass approfondies (Conditioning et Jumpboard) pour une pratique complète.

## 87 Vidéos des Exercices + 1 Manuel

Une bibliothèque complète d'exercices et un manuel de référence inclus.

# Description des Zones de Formation

## Zones de révision

1

### **Histoire et Principes de la Méthode Pilates**

**Objectifs :** Découvrir l'histoire de la méthode Pilates et comprendre les principes fondamentaux développés par Joseph Pilates : concentration, respiration, centrage et contrôle du mouvement.

2

### **Anatomie, Posture et Pilates**

**Objectifs :** Apprendre les bases d'anatomie liées au centre du corps et comprendre les principes de conscience posturale afin d'améliorer l'alignement, la maîtrise et la précision des mouvements.

3

### **Respiration et Contrôle du Mouvement**

**Objectifs :** Comprendre et pratiquer la respiration Pilates afin de pouvoir l'enseigner de manière claire et efficace tout en améliorant la qualité d'exécution des exercices.

4

### **Maîtrise du Reformer : Réglages, Sécurité et Posture**

**Objectifs :** Apprendre à utiliser correctement la machine Reformer, maîtriser les réglages essentiels, sécuriser la pratique et appliquer les ajustements posturaux pour un alignement optimal.

5

### **Expertise Pilates**

**Objectifs :** Apprendre les 6 Principes de Conscience Posturale à appliquer à tous les exercices Pilates pour augmenter le niveau de maîtrise, de concentration et la technique d'exécution.

# Description des Zones de Formation

## Zones d'apprentissage

1

### **Programmation d'un Cours Reformer Dynamic**

**Objectifs :** Comprendre la structure d'un cours Reformer Dynamic, pratiquer les masterclass (Conditioning et Jumpboard) et apprendre la charte des exercices ainsi que l'organisation d'une séance.

2

### **Technique et Démonstration**

**Objectifs :** Pratiquer les exercices de démonstration nécessaires à la certification et apprendre à présenter les mouvements avec précision, sécurité et pédagogie.

3

### **Coaching et Enseignement**

**Objectifs :** Apprendre à coacher un cours Reformer Dynamic, adapter les exercices selon le niveau des participants, corriger les postures et structurer une routine de renforcement musculaire.

# Parcours de Formation Complet

## ÉTAPE 1 – Fondamentaux & Sécurité

Révissez les bases de la méthode Pilates

Apprenez la manipulation experte de la machine et les réglages de sécurité indispensables pour une pratique sereine.

## ÉTAPE 3 – Programmation & Cardio

Vivez l'expérience "Dynamic" via les masterclass Conditioning et Jumpboard.

Apprenez à structurer des séances rythmées en intégrant le trampoline et le petit matériel.

## ÉTAPE 2 – Posture & Respiration

Maîtrisez les 6 principes de conscience posturale appliqués au Reformer.

Apprenez à garantir un alignement et une respiration idéale pour optimiser la technique et les sensations.

## ÉTAPE 4 – Coaching & Certification

Développez votre pédagogie avec deux niveaux de coaching pour adapter l'intensité à chaque public.

Validez votre parcours par les QCMs interactifs pour obtenir votre certification d'expertise.

Un minimum de **70% de bonnes réponses** est requis pour valider chaque zone.

# Accompagnement et Support Client

## Service Commercial

Lisa, notre conseillère commerciale, est là pour vous accompagner dans la préparation de votre projet.

Téléphone : 06 73 42 20 10



### Aide au Choix

Nous vous orientons vers le Reformer le plus adapté à votre pratique et à vos besoins spécifiques.



### Accompagnement Complet

Nous vous suivons depuis l'élaboration du devis jusqu'à la réception et l'installation de votre machine.



### Agencement Studio

Nous vous aidons à optimiser l'aménagement de votre espace pour une installation idéale de votre équipement.

## Service Client

Nous nous engageons à vous fournir une réponse sous **24h ouvrées maximum**.

Téléphone : 07 68 90 61 69

[contact@aura-pilates-france.fr](mailto:contact@aura-pilates-france.fr)

### Horaires du service client :

- Du lundi au vendredi :  
9h00 – 18h00
- Fermé le samedi et le dimanche



Aura Pilate France



### Formation Pilates Reformer France

Coaching individuel inclus pour valider vos techniques et connaissances