

FORMATION PILATES REFORMER



Les Bases – Maîtriser son Reformer

(Niveau Débutant)

Formation Express – 10 heures

Descriptif de la Formation

L'objectif : acquérir la maîtrise complète du Reformer et structurer des séances professionnelles, du niveau débutant aux compétences les plus complexes

Elle constitue la première étape indispensable avant d'acheter et d'enseigner des cours sur Reformer en toute sécurité et avec une compréhension complète du matériel. Ces fondamentaux s'appliquent à toutes les marques de machines Reformer.

Pour qui ?

- Instructeurs de Pilates
- Coachs sportifs et coachs fitness
- Enseignants de yoga
- Coachs Pilates souhaitant approfondir leur expertise
- Futurs Créateurs de Studio Pilates
- Particuliers & Passionnés Exigeants

Certification

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

Format

Formation **100% e-learning** – 10h

Accès au lien digital à vie, 24h/24

Contenu de la Formation

Au cours de cette formation, les participants apprendront :

Fonctionnement du Reformer

Le fonctionnement détaillé du Reformer sur les réglages : ressorts, sangles, barre d'appui, chariot, repose-tête, poulies...

Réglages essentiels

Les réglages essentiels pour adapter la machine à chaque morphologie et à chaque niveau de pratiquant.

Règles de sécurité

Les règles de sécurité et les bonnes pratiques d'installation pour éviter tout risque de blessure.

Principes fondamentaux

Les principes fondamentaux du Pilates appliqués à la pratique sur Reformer : respiration, centrage, contrôle, fluidité, précision et concentration.

Les Bénéfices de la Formation

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



Comprendre et maîtriser la machine Reformer

Identifier chaque composant de la machine, réaliser les réglages essentiels et adapter le Reformer à la morphologie et au niveau de chaque pratiquant.

Enseigner les bases du Pilates Reformer en toute sécurité

Guider les élèves dans une première pratique structurée en appliquant les règles de sécurité, les principes fondamentaux du Pilates et les bonnes postures.

Structurer des séances Reformer professionnelles

Construire des séances efficaces en intégrant les exercices fondamentaux du Pilates Matwork et en adaptant la pratique aux différents profils de pratiquants.

☐ Cette formation constitue le socle indispensable avant d'accéder aux modules de niveau avancé et spécialisés.

Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **FORMATION PILATES REFORMER Les Bases - Maitriser son Reformer**

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 par QCMs Interactifs

Validez vos acquis grâce à des questionnaires interactifs.

20 Vidéos Pédagogiques

Des vidéos détaillées pour maîtriser chaque aspect du Reformer.

2 Vidéos Masterclass

Des masterclass approfondies pour aller plus loin dans la pratique.

Description des Zones de Formation

Zones d'apprentissage

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 Conscience Corporelle

Objectifs : Comprendre les principes de conscience posturale et apprendre les bases nécessaires pour guider les pratiquants vers un alignement correct et une meilleure maîtrise des mouvements.

3

Bases du Pilates Reformer

Objectifs : Comprendre le fonctionnement du Reformer et apprendre à enseigner les exercices fondamentaux issus du Matwork pour structurer les bases de l'enseignement.

4

Réglages, Sécurité et Contrôle de la Posture

Objectifs : Apprendre à bien régler la machine Reformer, sécuriser la pratique et appliquer les ajustements posturaux nécessaires pour un alignement optimal.

5

Construire des Cours Reformer Efficaces

Objectifs : Comprendre les valeurs essentielles pour construire des séances efficaces, différencier les approches du Pilates Reformer et du Pilates Reformer dynamique et structurer des cours adaptés aux pratiquants.

Parcours de Formation Complet

ÉTAPE 1 – Fondamentaux & Sécurité

Apprenez à maîtriser les réglages et le fonctionnement détaillé de la machine.

Posez des bases techniques solides pour une pratique sécurisée et sans risque.

ÉTAPE 3 – Transition & Pratique

Transposez vos acquis du sol vers la machine en utilisant les sangles et la Box.

Pratiquez à votre rythme grâce aux vidéos et masterclass incluses.

ÉTAPE 2 – Posture & Alignement

Maîtrisez les principes de conscience posturale appliqués au Reformer.

Apprenez à placer chaque pratiquant dans l'alignement parfait, sans douleur ni tension.

ÉTAPE 4 – Business & Certification

Recevez les clés pour créer votre studio et rentabiliser votre propre espace de pratique.

Validez votre parcours par une certification d'expertise par QCMs.

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

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