

FORMATION PILATES REFORMER



Niveau 1 & 2 – Coursus Complet Certifiant

(Formation Complète)

Formation 100% e-learning – 28 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.

Une formation complète en e-learning qui vous permet de maîtriser les réglages et la sécurité de la machine, d'approfondir la biomécanique ainsi que l'alignement postural et d'enseigner avec précision des routines variées adaptées à tous les types de publics.

Pour qui ?

- Instructeurs de Pilates
- Coachs sportifs et coachs fitness
- Enseignants de yoga
- Kinésithérapeutes & Professionnels de Santé
- Danseurs & Professionnels du mouvement
- Coachs Pilates souhaitant approfondir leur expertise
- Futurs créateurs de Studio Pilates

Certification

Certification d'Expertise **Reformer Classic 1 & 2** validée par QCMs

Format

Formation **100% e-learning** – 28h

Accès au lien digital à vie, 24h/24

Contenu de la Formation

Au cours de cette formation en deux niveaux, les participants apprendront :

Réglages & Sécurité

Comprendre le fonctionnement complet de la machine : ressorts, sangles, barre d'appui, chariot, poulies et réglages nécessaires à une pratique sécurisée.

Contrôle Postural

Apprendre les modifications posturales permettant d'obtenir un alignement optimal et prévenir les douleurs ou tensions.

Programmation & Structuration

Comprendre la structure d'un cours et utiliser les outils de programmation (scripts, outils Excel, vidéothèque d'exercices).

Biomécanique & Techniques Avancées

Analyser les objectifs des exercices, comprendre la biomécanique du mouvement et enseigner des séquences plus complexes au niveau Intermédiaire-Avancé.

Les Bénéfices de la Formation

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



Maîtriser l'environnement technique et sécuritaire

Configurer parfaitement la machine (frein, ressorts, cordes, tête) et garantir une pratique sécurisée lors des différentes positions (allongée, assise, sur la Box ou avec les sangles).

Concevoir et programmer des séances structurées

Utiliser les outils professionnels (scripts, facilitateur Excel) pour construire des cours cohérents pour les niveaux Débutant-Essentiel et Intermédiaire-Avancé, tout en respectant la logique du Pilates Reformer.

Enseigner avec une expertise posturale et pédagogique

Démontrer les exercices avec précision, appliquer les consignes de coaching adaptées aux différents publics et assurer un alignement corporel optimal pour chaque participant.

- Une formation complète sur 28 heures pour maîtriser le Pilates Reformer du niveau débutant au niveau avancé.

Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **FORMATION PILATES REFORMER Niveau 1 & 2 Certifiante**

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.



3 Rendez-vous Individuels
Bénéficiez de 3 échanges personnalisés avec un formateur en présentiel

18 Vidéos Pédagogiques

Des vidéos détaillées pour maîtriser chaque aspect du Pilates Reformer.

6 Vidéos Masterclass

Des masterclass approfondies pour une pratique complète des deux niveaux.

84 Vidéos des Exercices

Une bibliothèque complète d'exercices, plus 8 vidéos d'auto-massage et 8 vidéos de stretching en bonus.

2 Books + Facilitateur Excel

Script, Workbook et un facilitateur de programmation Excel pour structurer vos cours.

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

Objectifs : Apprendre à structurer et programmer des séances Reformer Intermédiaire-Avancé, comprendre la logique d'un cours dynamique et utiliser des outils de planification pour organiser efficacement les exercices.

2

Technique et Démonstration

Objectifs : Maîtriser la démonstration des exercices Intermédiaires-Avancés afin de transmettre les mouvements avec précision, fluidité et sécurité pour faciliter l'apprentissage des participants.

3

Coaching et Enseignement

Objectifs : Apprendre à organiser ses consignes de coaching, adapter les exercices selon le niveau des participants et guider efficacement une routine Reformer Intermédiaire-Avancée.

4

Relation et Connexion avec les Participants

Objectifs : Développer la capacité à se connecter aux différents profils de pratiquants, instaurer une dynamique de cours positive et accompagner les élèves avec pédagogie et authenticité.

Parcours de Formation Complet

ÉTAPE 1 — Maîtriser les Fondamentaux (Niveau 1)

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 — Perfectionnement (Niveau 2)

Élevez votre expertise en programmant et en coachant des exercices complexes et coordonnés pour le niveau Intermédiaire-Avancé.

ÉTAPE 2 — Structurer et Enseigner (Niveau 1)

Apprenez à programmer, démontrer et enseigner un cours de niveau Débutant Essentiel avec efficacité grâce à nos outils de structure dédiés.

ÉTAPE 4 — Connexion et Certification

Apprenez à devenir un coach authentique et passionné, capable de se connecter à tous les profils de pratiquants.

Validez votre parcours par une 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

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