

# FORMATION PILATES REFORMER



## Niveau 1 & 2 – Coursus Complet Certifiant

*(Formation Complète)*

Formation hybride – **35 heures** | 21h en présentiel · 14h en e-learning

### 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 hybride qui vous permet de maîtriser les réglages et la sécurité du Reformer, d'approfondir la biomécanique et l'alignement postural, et d'apprendre à programmer et enseigner des cours structurés du niveau débutant au niveau Intermédiaire-Avancé.

#### 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, mises en situation, exercices techniques et évaluation pédagogique.

#### Format

Formation **hybride** – **35h**

21h en présentiel · 14h e-learning

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 35 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.



**Formation en Présentiel en Groupe**  
21 heures de formation pratique encadrée.

**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 (en ligne)

Commencez par 7h de théorie en ligne pour maîtriser les réglages, la sécurité et les principes de base avant de passer à la pratique.

## ÉTAPE 3 – Coaching et Progression (Jour 2)

Perfectionnez votre enseignement grâce aux feedbacks individuels. Évoluez vers le niveau Intermédiaire-Avancé en maîtrisant les options d'intensité et la fluidité des exercices.

## ÉTAPE 5 – Consolidation et Certification (en ligne)

Renforcez vos techniques d'enseignement et de démonstration au cours de 7 heures de formation, avant de passer et valider votre certification finale.

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

## ÉTAPE 2 – Immersion (Jour 1)

Maîtrisez la sécurité et les réglages de la machine. Apprenez à programmer vos premiers cours et validez votre technique lors de l'instruction obligatoire pour la certification.

## ÉTAPE 4 – Expertise et Mise en Pratique (jour 3)

Enseignez votre routine de niveau 2 en situation réelle. Finalisez votre préparation à la certification avec un plan d'action individuel pour lancer votre activité avec succès.

# 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