

FORMATION PILATES REFORMER



Contemporain | Niveau 1 – Coursus Complet Certifiant

(Formation Complète)

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

Descriptif de la Formation

L'objectif : acquérir une méthode d'enseignement intuitive et structurer des séances modernes, alliant le répertoire classique aux mouvements du fitness fonctionnel.

Une formation complète qui vous permet de maîtriser les réglages et la sécurité du Reformer, d'appliquer la méthode évolutive « Progressive Overload », et d'apprendre à programmer et enseigner des cours collectifs fluides et rythmés.

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 Contemporain Level 1** validée par QCMs, maîtrise technique de 10 exercices obligatoires et envoi vidéo de coaching.

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).

Méthode Progressive Overload

Maîtriser la force élastique et appliquer la méthode scalable « Progressive Overload ». Gérer la haute intensité musculaire du répertoire fitness et adapter les progressions selon les niveaux

Les Bénéfices de la Formation

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



Maîtriser l'environnement technique et sécuritaire

Découvrir et régler parfaitement les différents composants de la machine Reformer afin de transmettre les bonnes consignes de sécurité aux pratiquants. Garantir une pratique sécurisée lors des différentes positions initiales spécifiques au Reformer Contemporain (allongée, assise, à genoux, en quadrupédie, en chevalier servant ou debout).

Concevoir et programmer des séances structurées

Utiliser les outils professionnels (script, workbook, facilitateur de programmation en Excel) pour créer facilement des routines fluides, équilibrées et sécuritaires. Maîtriser la structure du cours pour proposer des séances de Reformer Pilates Classique ou de Reformer Dynamique Fitness basées sur la méthode « Progressive Overload ».

Enseigner avec une expertise posturale et pédagogique

Savoir démontrer les exercices avec précision pSavoir démontrer les exercices avec précision pour satisfaire les clients visuels. Appliquer un processus de coaching par couches (*Layering*) efficace pour organiser ses consignes, anticiper les erreurs et mettre tous les participants (débutants comme confirmés) en condition de réussite.

- Une formation complète de 35 heures (Hybride ou 100% E-learning) pour maîtriser le Reformer Pilates Classique et le Reformer Dynamique Fitness.

Kit de Formation — Ce qui est Inclus

La formation **FORMATION PILATES REFORMER CONTEMPORAIN Niveau 1 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 (Présentiel ou Visio).

34 Vidéos Pédagogiques

Des vidéos détaillées pour maîtriser chaque aspect du Pilates Reformer.

4 Vidéos Masterclass

Des masterclass approfondies pour une pratique complète des deux niveaux.

67 Vidéos des Exercices

Une bibliothèque complète avec coaching relatif à toutes les adaptations, facilitations et progressions.

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

Principes de Conscience Posturale

Objectifs : Revoir les 6 Principes de Conscience Posturale (les « Référentiels ») à appliquer à tous les exercices Pilates pour augmenter la maîtrise, la concentration et la technique.

4

Les 4 Essentiels pour être un Expert

Objectifs : Découvrir les critères d'évaluation pour la certification d'expertise : programmation d'une séance, technique, coaching et connexion avec les pratiquants.

5

Enseigner 5 Exercices Pilates

Objectifs : Revoir, comprendre, maîtriser et savoir enseigner 5 exercices clés issus des principes fondamentaux du Pilates Classique. nter le niveau de maîtrise, de concentration et la technique d'exécution.

6

Forces et Limites du Reformer Classique et Dynamique Fitness

Objectifs : Mettre en lumière les différences fondamentales entre l'approche classique (conscience, précision) et l'approche dynamique (intensité, tonification, performance).

Description des Zones de Formation

Zones d'apprentissage

1

Le Reformer Contemporain & Sécurité

Objectifs : Découvrir les valeurs du Reformer Contemporain, régler ses composants et maîtriser la sécurité. Comprendre la résistance élastique et la méthode « Progressive Overload » pour proposer des séances inclusives.

2

Savoir Programmer un Cours

Objectifs : Comprendre la structure du cours et la classification des exercices. Apprendre à utiliser les outils exclusifs (script, programmeur Excel, vidéothèque) pour créer des routines fluides, équilibrées et sécuritaires.

3

Technique : Savoir Démontrer

Objectifs : Pratiquer tous les exercices de la vidéothèque en analysant les réglages, facilitations et progressions. Maîtriser la démonstration pour les clients visuels sans limiter la fluidité et valider les 10 exercices obligatoires.

4

Coaching : Savoir Enseigner

Objectifs : Organiser ses consignes pour anticiper les échecs et s'adapter aux participants. Utiliser un processus de coaching par couches (*Layering*) efficace pour mettre les débutants et les confirmés en condition de réussite.

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)

Maîtrisez la force élastique, les réglages de sécurité et le principe de *Progressive Overload*. Apprenez à utiliser le facilitateur de programmation pour construire des séances fluides et sans improvisation.

ÉTAPE 5 – Consolidation et Certification (en ligne)

Révissez l'ensemble des contenus à votre rythme grâce à l'accès à la plateforme digitale à vie. Validez votre certification finale théorique par QCM, votre technique sur les 10 exercices imposés et votre coaching par envoi vidéo.

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

ÉTAPE 2 – Immersion et Fondations (Jour 1)

Plongez au cœur de la structure de cours contemporaine et vivez votre première Masterclass. Analysez la classification des exercices et pratiquez les premières routines de mise en route et de niveau 1 classique.

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

Perfectionnez l'enseignement du répertoire dynamique grâce au modèle de coaching par couches (*Layering*). Enseignez en situation réelle et repartez avec votre plan d'action pour décrocher la certification.

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](tel:0673422010)



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](tel:0768906169)

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