PILATES REFORMER 2

DURÉE

3 jours (21h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise de la méthode Pilates sur Reformer (équivalent Reformer 1) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

850 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Le Reformer, un appareil polyvalent doté de ressorts et de poulies, permet d'ajuster la résistance et d'exécuter des mouvements fluides et précis, tout en respectant les référentiels et les principes fondamentaux du Pilates. Grâce à une combinaison unique de travail musculaire, d'étirements et de contrôle de la respiration, le Pilates Reformer favorise l'amélioration de la posture, le développement de la souplesse, la stabilité et l'équilibre corporel.

La pratique sur Reformer peut être adaptée à tous les niveaux et offre une expérience personnalisée, permettant de répondre aux besoins spécifiques de chaque individu, qu'il s'agisse de renforcer le centre du corps, de soulager des tensions ou d'optimiser les performances physiques.

Cette formation a pour objectif de vous permettre d'approfondir votre enseignement du Pilates Reformer afin d'encadrer des séances de niveau intermédiaire à avancé, en sécurité et avec précision.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant approfondir leur enseignement de la méthode Pilates sur Reformer afin d'accompagner la pratique de leurs bénéficiaires dans un objectif de forme, de bien-être, de santé, ou de performance sportive.

Peut animer des séances de Pilates toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA… (Art. L212.1 du Code du Sport).
Peuvent également utiliser la méthode Pilates dans le cadre des prérogatives de leur diplôme : les professionnels de santé ainsi que les professeurs de danse.

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Maitriser et enseigner un répertoire d'exercices de Pilates Reformer d'un niveau intermédiaire à avancé
[JOUR 1 et 2]

- Rappel : savoir réaliser les réglages nécessaires pour une pratique efficace et sécuritaire
- Rappel : placer les référentiels de posture et de respiration de la méthode Pilates sur Reformer
- Découvrir et connaître les objectifs de chaque nouvel exercice du Pilates Reformer 2
- Enseigner l'ensemble des exercices de référence du Pilates Reformer 2
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique
- Enseigner les options avancées des mouvements issus du répertoire Reformer 1

Concevoir et animer des séances de Pilates Reformer pour un public de niveau intermédiaire à avancé
[JOUR 1 et 2]

- Concevoir la séance en fonction de l'objectif visé (force et endurance musculaire, flexibilité, stabilité, équilibre, contrôle et alignement postural, coordination, mobilité spinale)
- Maîtriser la posture et la pédagogie spécifique à l'enseignement du Pilates sur Reformer en cours individuel ou collectif
- Proposer un enseignement fluide et continu
- Réaliser des échauffements et des étirements sur Reformer pour débuter ou terminer une séance de niveau intermédiaire à avancé
- Intégrer des mouvements de Reformer Fitness en respectant l'intégrité physique des pratiquants et leurs capacités

Adapter sa séance de Pilates sur Reformer aux spécificités du pratiquant
[JOUR 2 et 3]

- Repérer et analyser les besoins et les compensations posturales du pratiquant
- Construire une séance de Pilates sur Reformer selon l'analyse posturale en vue d'améliorer et de rééquilibrer la posture du pratiquant
- Observer et apporter les corrections de postures nécessaires
- Intégrer du petit matériel pour varier, faciliter ou intensifier la pratique
- Prendre en compte les (in)capacités, les douleurs et les compensations liées à un (ou plusieurs) troubles musculosquelettiques en proposant des adaptations

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques (pédagogie active) ;
- Une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Des temps d'échanges ouverts sur les questionnements des participants.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie ;
- Une évaluation des acquis sous forme de démonstration technique et de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICES

Eugénie ARNAL
M2 STAPS, Sport et Territoires, BPJEPS Activités de la Forme
Instructrice Pilates

Natacha GEFFROY
Master 2 Sport et Santé Vieillissement Handicap Mouvement et Adaptation
Instructrice Pilates

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.