PILATES REFORMER 1

DURÉE

4 jours (28h)

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

PRÉ-REQUIS

Une maîtrise des fondamentaux de la méthode Pilates (niveau 1) est requise, ainsi qu'une année de pratique ou d'enseignement du Pilates.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

1200 €

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 vise à vous transmettre les compétences indispensables pour encadrer des séances de Pilates Reformer en toute sécurité. Vous développerez des connaissances approfondies sur l'utilisation du Reformer, les techniques spécifiques à cet appareil, ainsi que les bases pédagogiques essentielles pour accompagner vos pratiquants dans une approche respectueuse, efficace et adaptée.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport, de la danse ou de la santé souhaitant se former à l'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 :

Maîtriser et enseigner un répertoire d'exercices de Pilates sur Reformer
[JOUR 1 et 2]

- Découvrir le Reformer et savoir réaliser les réglages nécessaires pour une pratique efficace et sécuritaire
- Se référer aux référentiels de posture et de respiration de la méthode Pilates sur Reformer
- Enseigner l'ensemble des exercices de référence du Pilates Reformer
- Utiliser des options et des adaptations pour faciliter ou intensifier la pratique

Construire et animer des séances de Pilates sur Reformer
[JOUR 2 et 3]

- Construire une séance de Pilates sur Reformer en fonction de l'objectif visé (stabilité et force du tronc, tonicité des bras et des jambes, stabilité des articulations, flexibilité, équilibre et coordination)
- Maîtriser la pédagogie spécifique à l'enseignement du Pilates sur Reformer : observation, consignes et points d'attention
- Réaliser des échauffements et des étirements sur Reformer pour débuter ou terminer sa séance de Pilates sur Reformer

Adapter sa séance de Pilates sur Reformer aux spécificités du pratiquant
[JOUR 3 et 4]

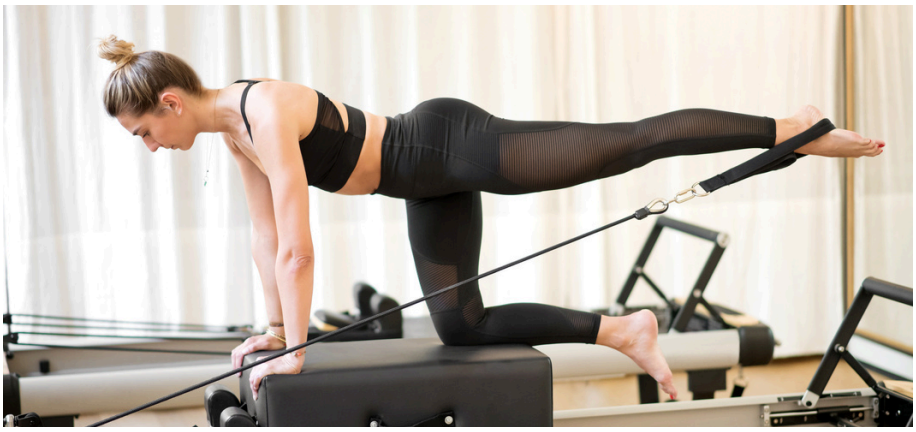
- Repérer et analyser les besoins et les compensations posturales du pratiquant
- Construire une séance de Pilates sur Reformer selon l'analyse posturale en vue d'améliorer et de rééquilibrer la posture du pratiquant
- Prendre en compte les douleurs et les compensations liées à un (ou plusieurs) troubles musculo-squelettiques 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 post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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

Annick TERRIER
CQP Animateur de Loisirs sportifs
Instructrice Pilates sur tapis et sur machine

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.