

FORMATION REFORMER PILATES / Pilates somatique

Spécialisation à l'enseignement du Pilates sur appareils Module Reformer

Durée : 30 heures

15 h en présentiel + 15 h de pratique et d'intégration (observation, pratique enseignante, et pratique personnelle)

1. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse à des professionnels **déjà formés à l'enseignement du Pilates au sol** souhaitant développer leurs compétences pour enseigner sur Reformer.

Elle propose une approche intensive articulant la compréhension et la maîtrise de l'appareil, l'apprentissage du répertoire et les adaptations contemporaines selon notre approche somatique : nous privilégions le ressenti, l'écoute par rapport à une notion de performance.

Les deux journées en présentiel sont complétées par un travail de pratique personnelle, d'observation et de pratique enseignante permettant d'intégrer progressivement les acquis de la formation.

2. PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse à :

- Enseignants de Pilates au sol
- Educateurs sportifs ayant suivi une formation spécifique à l'enseignement du Pilates
- Professionnels du mouvement disposant d'une formation préalable Pilates au sol
- Professeurs de danse formés au Pilates au sol
- Kinésithérapeutes formés au Pilates au sol

3. PRÉREQUIS

- Avoir suivi une **formation préalable à l'enseignement du Pilates au sol**
- Connaître et maîtriser les principes fondamentaux de la méthode Pilates
- Connaître le répertoire fondamental du Pilates au sol
- Disposer de connaissances de base en anatomie fonctionnelle
- Avoir une pratique régulière du Pilates

Vérification des prérequis :

- Transmission d'une attestation de formation Pilates au sol, d'un certificat ou de tout justificatif équivalent lors de l'inscription.
- Fiche de renseignements à compléter
- Entretien avec la formatrice

4. OBJECTIF GÉNÉRAL

Permettre à des professionnels déjà formés à l'enseignement du Pilates au sol de **transposer et d'adapter leurs compétences à l'enseignement sur Reformer**, en acquérant la maîtrise de l'appareil, de son répertoire fondamental, des règles de sécurité et des principes pédagogiques spécifiques à son utilisation.

5. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différentes parties du Reformer et comprendre leur fonction
- Régler l'appareil en fonction des exercices et des caractéristiques du pratiquant
- Utiliser le Reformer dans le respect des règles de sécurité
- Connaître et adapter le répertoire d'exercices étudié pendant la formation
- Comprendre les objectifs biomécaniques et fonctionnels des exercices
- Mobiliser les principes fondamentaux du Pilates dans le travail sur Reformer
- Construire une progression cohérente (mise en disponibilité, travail intensif, retour au calme)
- Proposer des adaptations en fonction du niveau et des capacités du pratiquant
- Identifier les principales précautions et contre-indications, proposer des ajustements
- Construire et conduire une séance de Pilates Reformer
- Transmettre des consignes précises et adaptées

6. ORGANISATION DE LA FORMATION

1. Durée totale : 30 heures

15 heures en présentiel

Deux journées de formation à L'Atelier, Toulouse.

15 heures de pratique et d'intégration comprenant :

Pratique personnelle : 5 h

Appropriation du répertoire et expérimentation des exercices étudiés.

Observation de cours : 5 h

Observation de séances de Reformer et analyse de la construction pédagogique, des consignes, des adaptations et du positionnement de l'enseignant.

Pratique enseignante : 5 h

Préparation et conduite progressive de séquences ou séances sur Reformer.

Les 30 heures donnent lieu à **un bilan de formation et de pratique** à transmettre pour validation de la formation.

7. PROGRAMME — JOUR 1

Manipuler l'appareil, découvrir les exercices

Matin — 9 h à 12 h

- Présentation du Reformer, bref historique, notre approche
- Fonctionnement de l'appareil

- Réglage des ressorts, barre et différents éléments
- Installation du pratiquant
- Sécurité et points de vigilance
- Principes Pilates appliqués au Reformer
- Mises en situation

Après-midi — 13 h à 17 h 30

- Apprentissage du répertoire, familles d'exercices
- Expérimentation, analyse des exercices
- Principaux groupes musculaires mobilisés
- Variations plus simples, plus complexes
- Mises en situation

8. PROGRAMME — JOUR 2

Construire et enseigner une séance sur Reformer

Matin

- Approfondissement du répertoire
- Enchaînement des exercices, notion de transition sur Reformer
- Construction et progression d'une séance

Après-midi

- Pédagogie de l'enseignement sur Reformer : positionnement de l'enseignant, consignes verbales et démonstration, corrections et ajustements
- Mises en situation d'enseignement
- Cours collectif
- Retours individualisés sur la pratique
- Présentation des 15 h de travail d'intégration
- Présentation des modalités d'évaluation

9. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation alterne :

- Apports théoriques
- Démonstrations par la formatrice
- Expérimentation corporelle
- Travail en binômes ou petits groupes
- Observation et analyse du mouvement
- Mises en situation d'enseignement
- Analyse de situations pédagogiques
- Retours individualisés
- Travail personnel entre/après les temps de formation

Supports pédagogiques remis aux stagiaires :

Support PDF, bibliographie

10. MOYENS TECHNIQUES

- 2 Reformers /Cadillac
- Tout le petit matériel Pilates : rouleaux, cercles, ballons + coussins, briques
- Planches d'anatomie
- 1 vestiaire

Nombre de stagiaires : 2 minimum / 6 maximum

11. ÉVALUATION DES ACQUIS

L'acquisition des compétences est évaluée à travers plusieurs modalités.

2. Évaluation continue

Observation du stagiaire pendant les exercices, mises en situation et temps d'enseignement réalisés au cours de la formation.

3. Évaluation écrite

Une évaluation portant notamment sur :

- Connaissance et fonctionnement du Reformer
- Réglages et sécurité
- Connaissance du répertoire
- Principes de construction d'une séance, pédagogie (principes du Pilates, toucher, transitions)
- Précautions et adaptations

Modalités : 10 questions ouvertes à travailler chez soi à la suite de la formation et à remettre à la formatrice pour validation (seuil 10 /20)

12. VALIDATION DE LA FORMATION

La validation de la formation est conditionnée par :

- La participation aux 15 h de formation en présentiel
- La réalisation des 15 h de pratique, observation et pratique enseignante
- La réalisation de l'évaluation écrite
- La remise d'un bilan de formation, de pratique personnelle et comprenant au moins un plan de cours et une réflexion sur l'enseignement du Pilates sur Reformer,

Document délivré à l'issue de la formation :

Attestation de formation et certificat de réalisation à la suite de la remise du bilan et de l'évaluation écrite.