

zenbox 

REFORMER DYNAMIC CARDIO & PETIT EQUIPEMENT

REFORMER DYNAMIC

CARDIO & PETIT EQUIPEMENT



DESRIPTIF

Cette formation est conçue pour les coachs sportifs, instructeurs Pilates Reformer et professionnels du mouvement souhaitant faire évoluer leur enseignement vers une approche plus dynamique, athlétique et cardio-training, tout en conservant les fondamentaux techniques du Reformer traditionnel.

Inspirée de l'univers du conditioning, du functional training et du Pilates contemporain dynamique, cette formation permet d'intégrer le Jump Board (trampoline) ainsi que différents petits équipements comme le cerceau, le bâton, afin de créer des séances plus rythmées, engageantes et intensives.

L'objectif est de développer une nouvelle dimension du travail sur Reformer grâce à des séquences mêlant renforcement musculaire dynamique, travail cardiovasculaire, coordination, endurance et contrôle postural. C'est une formation express pratique et inspirante, pour aller plus loin dans la maîtrise du Reformer, sans en perdre l'essence.

Vous en ressortirez avec de nouvelles idées, de nouveaux outils et une vraie liberté de création dans vos séances.



REFORMER CARDIO ET ATHLETIQUE

Cette formation permet de conserver l'essence du Pilates Reformer - précision, alignement, fluidité et contrôle - tout en y ajoutant une dimension plus sportive, plus athlétique et plus fonctionnelle.

Les participants apprendront à construire des séances modernes et évolutives intégrant :

- des séquences cardio avec Jump Board, du travail en interval training, des circuits de conditioning musculaire, des exercices de coordination et d'endurance, ainsi qu'un travail dynamique du centre du corps et des chaînes musculaires globales.

L'utilisation du petit matériel permettra d'augmenter la variété pédagogique, de stimuler davantage la proprioception et de proposer des sensations nouvelles aux pratiquants tout en maintenant les principes fondamentaux du Pilates.

Cette approche rend les cours plus accessibles à une clientèle recherchant :

- des séances plus intenses, une dépense énergétique plus importante, un travail plus fonctionnel et sportif, ou encore une transition entre Pilates et fitness athlétique.

APPROCHE FONCTIONNELLE

Le Reformer Dynamic permet de faire évoluer le Pilates vers une pratique plus énergique et plus fonctionnelle, où le travail du centre du corps reste fondamental mais s'intègre dans des mouvements plus globaux et plus dynamiques.

Le travail avec le Jump Board permet notamment :

- d'augmenter le travail cardiovasculaire sans impact articulaire, de développer puissance et endurance musculaire, d'améliorer coordination et explosivité, et de créer des transitions fluides entre renforcement et cardio-training.

Les séquences proposées dans cette formation combinent :

- gainage dynamique, travail des chaînes musculaires, mobilité active, stabilité, puissance, et endurance fonctionnelle.

Focus sur :

- Le Jump Board et les séquences cardio-training
- L'interval training et le conditioning musculaire
- L'utilisation du petit matériel sur Reformer
- Le renforcement dynamique et athlétique
- La coordination, l'endurance et la puissance musculaire
- Les programmations modernes et évolutives

REFORMER DYNAMIC CARDIO & PETIT EQUIPEMENT



POUR QUI ?

Coachs sportifs, instructeurs de Pilates et kinésithérapeutes déjà formés au Pilates Reformer, souhaitant enrichir leurs séances avec un travail plus dynamique et engageant.



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Apprentissage et intégration du Jump Board (trampoline) pour dynamiser les séquences et stimuler le travail cardio,
- Utilisation du petit matériel pour renforcer la stabilité, la mobilité et la créativité dans vos cours,
- Création de modèles de séances variés, tout en respectant la logique du Reformer et son langage corporel.
- Création de cours plus dynamiques, toniques et engageants avec une nouvelle énergie pédagogique pour renouveler votre offre et fidéliser vos élèves.



FORMAT DE LA FORMATION

- 100% E-LEARNING 14h avec accompagnement individuel
- WORKSHOP HYBRIDE SUR DEMANDE -7h en présentiel et 7h en E-LEARNING (formation privée sur site)



KIT DE FORMATION

- Lien digital à vie 24h/24h
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs
- Certification par QCM
- Certification d'expertise comprise
- 21 Vidéos Pédagogiques
- 3 Vidéos Masterclass complètes d'environ 50 minutes chacune
- 87 Vidéos d'Exercices
- 1 Manuel



PRISE EN CHARGE ET FINANCEMENTS

Notre organisme de formation est certifié Qualiopi, les formations peuvent donc faire l'objet d'une demande d'aide au financement auprès des différents OPCO en France. Cette formation est payable en plusieurs fois.

DESCRIPTION DES ZONES DE REVISION

Partie à valider AVANT la formation par QCMs pour permettre une EQUIVALENCE et une HARMONISATION des COMPETENCES des stagiaires.

OBJECTIFS

1

ZONE 1 : DECOUVREZ NOTRE METHODE REFORMER PILATES CLASSIQUE

Découvrir notre enseignement du Reformer Pilates Classique en pratiquant une masterclass Reformer Classique complète et en découvrant les 10 valeurs, piliers de la structure de nos cours.

2

ZONE 2 : LES 4 ESSENTIELS POUR ÊTRE UN EXPERT

Découvrir les critères d'évaluation pour obtenir la certification d'expertise qui célèbre le niveau de qualité nécessaire pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport/bien-être/santé : programmation d'une séance, technique, coaching et connexion avec les pratiquants.

3

ZONE 3 : RÉGLAGES ET SÉCURITÉ

Réviser les incontournables pour utiliser correctement la machine Reformer, pour maîtriser les réglages.

4

ZONE 4 : CONTROLE DE LA POSTURE

Apprendre les différentes Positions initiales en Reformer (allongée sur le dos, en Short Box, en Long Box, en position assise vers l'avant et vers l'arrière avec les mains dans les sangles, les pieds dans les sangles... avec les modifications posturales afin de placer les pratiquants dans les meilleurs alignements possible sans douleurs et sans tensions.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

1

ZONE 1 : SAVOIR PROGRAMMER UN COURS REFORMER DYNAMIC

OBJECTIFS

- Vivre l'expérience des cours Reformer Dynamic en pratiquant deux Masterclass (Conditioning et Jumpboard). Comprendre la charte des exercices et la structure d'une séance Reformer Dynamic

2

ZONE 2 : TECHNIQUE - SAVOIR DEMONSTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance d'une démonstration correcte des exercices pour le suivi aisé et efficace des participants; se filmer, s'auto-évaluer et recevoir un feedback du formateur.

3
+
4

ZONE 3 ET 4 : COACHING - SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Etre organisé(e) dans ses consignes pour mettre chacun en condition de réussite, anticiper les erreurs fréquentes et comprendre comment différencier les niveaux des exercices et les consignes de progression selon le type de public. Savoir enseigner une routine de renforcement musculaire Reformer Dynamic en appliquant les deux niveaux de coaching.



VALIDATION DES ACQUIS

LA CERTIFICATION D'EXPERTISE

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert.
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport santé et l'engagement de qualité de notre école dans cette direction (savoir programmer, savoir démontrer, savoir enseigner, savoir être).
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

Après la phase d'apprentissage, nous proposons à nos stagiaires, une période de pratique technique personnelle, de révision des notions apprises et surtout, une période d'application de l'enseignement de nos cours «Quick Start Teaching» (Cours clés en mains pour un lancement à succès).

PROGRAMME APRÈS LA FORMATION

Cette partie «post» apprentissage, va permettre, grâce à l'accès à vie à la plateforme digitale Zenbox, de conforter et de réviser les contenus vus durant la partie de formation. En outre, cette partie de formation permettra aussi de se préparer en vue de l'obtention du diplôme de certification d'expertise. Cette certification d'expertise s'obtient :

- en validant la partie théorique par des QCM
- en validant la programmation écrite d'une Routine Reformer Cardio Dynamique
- en validant la technique Reformer Cardio Dynamique (cfr. Grille technique 10 exercices)
- en validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine Cardio Dynamique (cfr. Cours Quick Start Teaching) en respectant le Process de Coaching 4 Niveaux.





CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



Suivez nous



WWW.ZENBOX.PRO