

# LES BASES DU PILATES REFORMER

zenbox 

# FORMATION EXPRESS

## LES BASES DU REFORMER



### DESRIPTIF

Cette formation a pour objectif d'accompagner les coaches sportifs, les instructeurs de Pilates Matwork et les kinésithérapeutes dans la découverte des fondamentaux du Pilates sur machine Reformer.

Elle constitue la première étape indispensable avant d'acheter et d'enseigner des cours sur Reformer en toute sécurité et avec une compréhension complète du matériel. Ces fondamentaux s'appliquent à toutes les marques de machines Reformer.

### CONTENU DE LA FORMATION

Au cours de cette formation, les participants apprendront :

- Le fonctionnement détaillé du Reformer sur les réglages : ressorts, sangles, barre d'appui, chariot, repose-tête, poulies...
- Les réglages essentiels pour adapter la machine à chaque morphologie et à chaque niveau de pratiquant.
- Les règles de sécurité et les bonnes pratiques d'installation pour éviter tout risque de blessure.
- Les principes fondamentaux du Pilates classique appliqués à la pratique sur Reformer: respiration, centrage, contrôle, fluidité, précision et concentration.
- Comment appliquer les exercices de Pilates Tapis au Reformer dans les différentes positions; mains dans les sangles, pieds dans les sangles, utilisation de la Box...

Cette formation constitue le socle de base avant d'accéder à des modules plus avancés tels que Reformer Classique ou Reformer Contemporain.

# FORMATION EXPRESS

## LES BASES DU REFORMER

### POUR QUI ?



- Coachs sportifs
- Instructeurs de Pilates Matwork
- Kinésithérapeutes

Cette formation s'adresse à des professionnels déjà familiers des principes du Pilates au sol, souhaitant élargir leur champ de compétences vers la pratique sur machine.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



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

- Comprendre et manipuler correctement la machine Reformer.
- Guider ses pratiquants dans une première approche sécurisée et qualitative du Pilates sur machine.
- Intégrer les principes du Pilates Matwork à la pratique sur Reformer.

### 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).

### À SAVOIR



Cette formation constitue le socle de base avant d'accéder à des modules plus avancés tels que Reformer Classique où Reformer Contemporain.

### KIT DE FORMATION



- Lien digital à vie 24h/24h.
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox.
- Certification d'expertise comprise.
- Certification par QCM.
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs en ligne.
- 20 Vidéos Pédagogiques Complètes (environ 55 minutes).
- 2 Vidéos Masterclass avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- QCM pour valider vos compétences.
- un MANUEL Essentiel.

### 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 D'APPRENTISSAGE

## 1

### TOUT SAVOIR SUR LA CRÉATION D'UN STUDIO

#### OBJECTIFS

Les critères essentiels à savoir pour rentabiliser l'espace, pour bien choisir ses machines et pour bien se positionner entre du Reformer Classique et du Reformer Contemporain

## 2

### HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

#### OBJECTIFS

- Apprendre l'histoire de la méthode Pilates, les principes fondamentaux de Joseph Pilates : concentration, respiration, centrage, isolation,...

## 3

### PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE

#### OBJECTIFS

- Apprendre les 6 Principes de Conscience Posturale à appliquer à tous les exercices Pilates et comprendre que l'application récurrente de ceux-ci permettra d'augmenter le niveau de maîtrise et de concentration ainsi que la technique d'exécution des différents mouvements.

## 4

### LES BASES DU REFORMER PILATES CLASSIQUE : SAVOIR ENSEIGNER LE PILATES MATWORK

#### OBJECTIFS

Comprendre le modèle de coaching Pilates Classique, maîtriser et savoir enseigner 5 exercices fondamentaux du Matwork que l'on retrouve aussi en Reformer Pilates Classique.

## 5

### LES 10 VALEURS POUR DES COURS DE REFORMER EFFICACES ET SÉCURITAIRES

#### OBJECTIFS

Comprendre les 10 valeurs essentielles pour assurer des cours de Reformer efficaces et sécuritaires.

## 6 RÉGLAGES ET SÉCURITÉ EN REFORMER

### OBJECTIFS

Apprendre à bien régler sa machine par rapport à tous les composants de celle-ci pour assurer des cours sécuritaires et efficaces.

## 7 POSITIONS ET EXERCICES DE BASE EN REFORMER

### OBJECTIFS

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.

Apprendre les premiers exercices de base sur Reformer : Pieds et Mains dans les sangles, Short et Long Box ...

## 8 FORCES ET LIMITES DU REFORMER PILATES CLASSIQUE ET DU REFORMER DYNAMIQUE FITNESS

### OBJECTIFS

Mettre en lumière les différences fondamentales entre le Reformer Pilates Classique et le Reformer Dynamique Fitness. Montrer comment, à partir d'une même machine, ces deux approches répondent à des intentions distinctes : l'une axée sur la conscience corporelle, la précision et l'équilibre postural, l'autre orientée vers l'intensité, la tonification et la performance fonctionnelle. Cette comparaison permet ainsi de mieux comprendre les bénéfices spécifiques de chaque méthode et d'identifier celle qui correspond le mieux aux besoins et attentes de chacun.





## CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

[info@zenbox.pro](mailto:info@zenbox.pro)



Suivez-nous



[WWW.ZENBOX.PRO](http://WWW.ZENBOX.PRO)