

LES BASES DU PILATES REFORMER

(Niveau Débutant)



Formation Express

ZENBOX
PILATES & MORE

Formation Express

Les Bases du Pilates Reformer

8 heures

Descriptif

Cette formation a pour objectif d'accompagner les coachs 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'applique 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...

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.

Certification : par QCMs

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.



À savoir

Cette formation constitue le socle de base avant d'accéder à des modules plus avancés tels que Reformer niveau 1 (Débutant-Essentiel), Reformer niveau 2 (Intermédiaire-Avancé) ou d'autres modules plus spécifiques (Reformer Dynamic & Contemporary, Reformer Fit Foundations, Reformer Power, Reformer Booty, Reformer Cardio).

Formation Express Les BASES du Pilates Reformer

FORMATION 100% E-LEARNING - 8h

KIT DE FORMATION

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES AU GROUPE
FB COACH ZENBOX



QCM INTERACTIFS



**10 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES**



**1 VIDÉO
MASTERCLASS**



**VIDÉOS
DES EXERCICES**



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1 : 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,...

ZONE 2 : ANATOMIE-POSTURE ET PILATES

OBJECTIFS

- Apprendre et revoir les fondamentaux d'anatomie concernant le centre du corps et les applications à la méthode Pilates.

ZONE 3 : VIVRE L'EXPÉRIENCE PILATES & MORE

OBJECTIFS

- Découvrir la méthode PILATES & MORE, une version avant-gardiste de la méthode Pilates basée sur le partage des compétences croisées de différents experts du domaine sport-santé (médecins, thérapeutes, coachs sportifs) et de ses 10 valeurs fondamentales sur lesquelles s'appuie la structure de chaque cours.

ZONE 4 : LES 4 ESSENTIELS POUR ÊTRE UN EXPERT PILATES & MORE

OBJECTIFS

- 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.

ZONE 5 : 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.

ZONE 6 : PRATIQUER ET ENSEIGNER LA RESPIRATION PILATES

OBJECTIFS

Pratiquer la respiration Pilates pour savoir l'enseigner de manière simple et efficace.

ZONE 7 : MODIFICATIONS POSTURALES ET COURANTES

OBJECTIFS

- Apprendre à apporter des modifications posturales et courantes aux positions initiales de chaque exercice afin que tous les participants puissent démarrer l'exécution en assurant un alignement idéal neutre et sans tensions pour éviter compensations et mauvaises exécutions.

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



[www.instagram.com/
formationpilates_zenbox/](https://www.instagram.com/formationpilates_zenbox/)



[www.facebook.com/
Zenboxpilates](https://www.facebook.com/Zenboxpilates)



www.zenbox.pro



info@zenbox.pro +33 788 172 261

