

BASES DU REFORMER



Formation Express


ZENBOX
PILATES & MORE

Formation Express

BASES DU REFORMER

7 heures

Descriptif

Voici une formation essentielle si vous voulez vous lancer dans l'univers du Reformer.

Cette formation vous donne les bases essentielles pour vous accompagner dans le projet d'ouverture d'un Studio, le choix d'une machine Reformer parmi les différentes marques selon vos besoins, car il est fortement déconseillé de choisir une machine sans expertise sur sa fonctionnalité.

Vous allez apprendre comment fonctionne un Reformer, ses réglages, la sécurité, les exercices de bases pour profiter de l'instabilité et travailler de manière efficace les muscles profonds.

Vous allez découvrir les différences avec le Pilates Matwork et aussi les sensations intuitives que la machine stimule pour aider les pratiquants de Pilates à aller plus loin dans les ressentis et pour ceux qui n'ont jamais fait du Pilates à ressentir leur muscles profonds.



1. Les bases du pilates

Dans cette partie, on propose les essentiels pour apprendre à appliquer les bases du Pilates dans les cours:

- Origine et principes de la méthode
- Anatomie du "core" pour comprendre l'activation du "powerhouse"
- Principes de conscience posturale (exercices pour la stabilisation du bassin exercices pour la stabilisation thoracique, exercices pour la stabilisation et isolation scapulaire et conscience du placement cervical)
- Comment enseigner de manière efficace la respiration latérale thoracique
- Un cours complet Matwork (Pilates au sol)

2. Spécial création STUDIOS REFORMER

Dans cette partie nous proposons des vidéos pédagogiques afin de tout savoir avant l'ouverture d'un Studio Reformer, en particulier sur le choix et la disposition des espaces et des machines et sur le choix des machines. On vous offre une vraie expertise pour éviter les erreurs d'acheter des Reformer sans connaître cette activité et on vous guide afin que vous puissiez juger la fonctionnalité de la machine.

Dans cette partie, on propose des explications claires, ainsi que des ateliers pratiques pour maîtriser et optimiser l'utilisation des machines afin de pouvoir prendre en charge de manière sécuritaire et efficace le pratiquant:

- Réglages de la barre d'appui, de la barre de tension, du frein et applications par rapport à la hauteur du pratiquant et aux exercices
- Manipulation des ressorts pour la sécurité du pratiquant et pour préserver la machine
- Utilisation de la courroie et de la short et long box : comment s'installer dans les différentes positions et quel genre d'exercices appliquer
- Sangles : comment régler les poulies et les sangles pour les exercices mains dans les sangles et pieds dans les sangles, en application avec les consignes de sécurité
- Comment utiliser les accessoires
- Astuces pour minimiser les manipulations et le dérèglement des machines pour les cours collectifs afin d'éviter les imprévus
- Simulation de la première "séance découverte" en individuel et en collectif afin de mettre en condition de réussite et de sécurité le pratiquant
- Analyse de toutes les positions des exercices en Reformer, de leurs ajustements par rapport aux limitations et à la posture du pratiquant
- Mise en place par écrit d'une charte sur les règles et la sécurité liée à la pratique du Reformer
- Exercices de base par position : sur le dos, pieds et mains dans les sangles, Shortbao, Long Box, Spilts debout.

50 QCM permettant de réviser et de valider les différents arguments vus précédemment

Coachs sportifs, professeurs de Pilates, éducateurs du mouvement.

- Tous ceux qui souhaitent ouvrir un Studio Reformer.

Formation Express

Bases du REFORMER

FORMATION 100% E-LEARNING - 7h

KIT DE FORMATION

**LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H**

**ACCES AU GROUPE
FB COACH ZENBOX**

**CERTIFICATION PAR
QCMS INTERACTIFS**

**CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE**

**29 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES**

**VIDÉOS
DES EXERCICES**

1 MANUEL

DESCRIPTION FORMATION

LES BASES DU PILATES REFORMER

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 : DÉCOUVRIR LES 3 NIVEAUX REFORMER ET LES 4 ESSENTIELS POUR DEVENIR UN EXPERT

OBJECTIFS

Découvrir les chartes de Joseph Pilates et les trois niveaux de progression pour le Reformer (niveau Débutant, niveau Essentiel, niveau Intermédiaire-Avancé), ainsi que les critères d'évaluation pour obtenir notre certification d'expertise à haute qualité d'enseignement et le diplôme "Coach Pilates Reformer" 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 : TOUT SAVOIR SUR LA CRÉATION D'UN STUDIO REFORMER

OBJECTIFS

Dans cette partie nous proposons des vidéos pédagogiques afin de tout savoir avant l'ouverture d'un Studio Reformer, en particulier sur le choix et la disposition des espaces et des machines et sur le choix des machines. On vous offre une vraie expertise pour éviter les erreurs d'acheter des Reformer sans connaître cette activité et on vous guide afin que vous puissiez juger la fonctionnalité de la machine.

ZONE 8 : RÉGLAGES ET SÉCURITÉ

OBJECTIFS

Dans cette partie, on propose aux coachs des explications claires, ainsi que des ateliers pratiques pour maîtriser et optimiser l'utilisation des machines afin de pouvoir prendre en charge de manière sécuritaire et efficace le pratiquant:

- Réglages de la barre d'appui, de la barre de tension, du frein et applications par rapport à la hauteur du pratiquant et aux exercices
- Manipulation des ressorts pour la sécurité du pratiquant et pour préserver la machine
- Utilisation de la courroie et de la short et long box : comment s'installer dans les différentes positions et quel genre d'exercices appliquer
- Sangles : comment régler les poulies et les sangles pour les exercices mains dans les sangles et pieds dans les sangles, en application avec les consignes de sécurité
- Comment utiliser les accessoires
- Astuces pour minimiser les manipulations et le dérèglement des machines pour les cours collectifs afin d'éviter les imprévus
- Simulation de la première "séance découverte" en individuel et en collectif afin de mettre en condition de réussite et de sécurité le pratiquant
- Pratique des exercices dans chaque position : pieds et mains dans les sangles, Long Box, Short Box...

ZONE 9 : CONTRÔLE DE LA POSTURE ET ALIGNEMENTS DANS CHAQUE POSITION EN REFORMER

OBJECTIFS

Dans cette partie nous allons explorer les différentes positions en Reformer (mains dans les sangles, pieds dans les sangles, position assise, position avec la Short box, position avec la long Box... ainsi que les exercices les plus simples pour commencer dans chaque position.

On propose aussi une analyse de toutes les positions des exercices en Reformer dans le point de vue de leurs ajustements par rapport aux limitations et à la posture du pratiquant afin que le Coach puisse les mettre en place facilement dans son enseignement.

ZONE 10 : EVALUATION ET CERTIFICATION

OBJECTIFS

Dans cette partie nous proposons à travers nos 50 QCMs, la validation des acquis sur les différentes zones traitées lors de cette formation.

Cliquez sur les icones 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