

ZENBOX © | 2026



REFORMER PILATES CLASSIQUE 1&2

zenbox 

REFORMER PILATES CLASSIC 1&2



Le Pilates Reformer est une méthode d'entraînement développée par Joseph Pilates, utilisant une machine spécifique composée d'un chariot mobile, de ressorts et de sangles. Cet appareil permet un travail complet du corps en résistance et en assistance, favorisant à la fois le renforcement musculaire, la mobilité et la coordination.

Le Reformer classique repose sur les principes fondamentaux du Pilates : concentration, contrôle, centrage, précision, respiration et fluidité. Il permet de travailler simultanément plusieurs chaînes musculaires, dans différentes positions (allongée, assise, debout), en combinant des exercices en chaîne et en isolation.

OBJECTIFS

Les objectifs principaux sont :

- renforcer les muscles profonds (notamment le centre du corps)
- améliorer la posture et l'alignement
- développer la coordination et la stabilité
- favoriser la concentration et réduire le stress
- s'adapter à différents publics : remise en forme, pathologies, ou performance sportive grâce aux réglages de la machine.



REFORMER PILATES CLASSIC 1&2

1

REFORMER NIVEAU 1 - DÉBUTANT / ESSENTIEL

Le Niveau 1 constitue la base fondamentale de la pratique du Reformer classique. Il est centré sur l'apprentissage des exercices essentiels et des principes de base de la méthode. Les participants découvrent le fonctionnement de la machine, les réglages, ainsi que les consignes de sécurité.

L'accent est mis sur :

- la compréhension des principes fondamentaux du Pilates appliqués au Reformer
- l'apprentissage des exercices de base
- la mise en place d'un alignement correct
- la coordination respiration / mouvement
- le développement de la conscience corporelle

Ce niveau permet d'acquérir les compétences nécessaires pour enseigner ou pratiquer en toute sécurité avec des débutants, en construisant des séances simples, structurées et efficaces.

2

REFORMER NIVEAU 2 - INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Le Niveau 2 s'inscrit dans la continuité du Niveau 1 et vise à approfondir la pratique et l'enseignement du Reformer classique.

Il introduit des exercices plus complexes, demandant davantage de contrôle, de coordination et de précision. Le travail devient plus dynamique et exige une meilleure maîtrise des enchaînements.

L'accent est mis sur :

- l'apprentissage d'exercices intermédiaires et avancés
- la fluidité et la précision des transitions
- l'analyse biomécanique des mouvements
- l'optimisation de l'alignement et du contrôle
- l'adaptation des exercices selon les besoins et niveaux des élèves

Ce niveau permet de développer une approche plus fine et experte de l'enseignement, avec une meilleure capacité d'observation, de correction et de progression.

REFORMER PILATES

CLASSIC 1&2



POUR QUI ?

- Pour tout coachs sportif et coachs Pilates, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, kinésithérapeutes, danseurs, idéalement déjà formés sur les bases du Pilates tapis (c'est mieux, pour bien comprendre l'essence de la méthode Pilates).
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.



OBJECTIFS : LES PLUS

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de pouvoir travailler dans des studios Pilates ou de monter votre propre Studio.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.



KIT DE FORMATION

- Lien digital à vie 24h/24h
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox
- Certification d'expertise comprise
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs
- 18 Vidéos Pédagogiques
- 6 Vidéos Masterclass
- 54 Vidéos des Exercices
- 2 BOOKS Script des Exercices et Workbook (environs 300 pages)
- 1 Facilitateur de Programmation
- PDF à remplir
- QCM



FORMATS DE FORMATION

- HYBRIDE 35h (14h E-learning + 21h Presentiel* ou Visio*)
- 100% E-LEARNING 35h avec accompagnement individuel et accès à nos Studios partenaires pour votre pratique
- HYBRIDE SUR DEMANDE (formation privée sur site)

**selon calendrier Zenbox*



PRISE EN CHARGE - 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 “BASES DE PILATES” AVANT LA FORMATION 7H

1

ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

OBJECTIFS

Réviser l'histoire de Joseph Pilates, le développement de sa méthode et apprendre les principes fondamentaux qu'il a mis en place.

2

ZONE 2 : ANATOMIE-POSTURE ET PILATES

OBJECTIFS

Revoir les bases de l'anatomie concernant le centre du corps et comprendre le lien avec les exercices de la méthode Pilates.

3

ZONE 3 : PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE

OBJECTIFS

Revoir 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

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 : programmation d'une séance, technique, coaching et connexion avec les pratiquants.

5

ZONE 5 : ENSEIGNER 5 EXERCICES PILATES AVANT LA FORMATION

OBJECTIFS

Revoir, comprendre, maîtriser et savoir enseigner 5 exercices des principes fondamentaux du Pilates Classique.

6

ZONE 6 : LES 10 VALEURS POUR DES COURS DE REFORMER EFFICACES ET SÉCURITAIRES

OBJECTIFS

Découvrir la méthode PILATES & MORE et ses 10 valeurs fondamentales sur lesquelles s'appuie la structure de chaque cours.

Chacune de ces zones se conclut par un QCM afin de valider les acquis avant de passer à la zone suivante.

REFORMER PILATES CLASSIC 1&2

FORMATION HYBRIDE
PLATEFORME DIGITALE 14H
CLASSE PRÉSENTIELLE 21H

PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 21H

JOUR 1 - 7 HEURES

9h00 - 9h30	Introduction et présentation du Reformer (réglages et ajustements)
9h30 - 10h00	
10h00 - 11h00	Pratique de la Masterclass 1: Reformer Niveau 1
11h15 - 12h00	
12h00 - 12h30	Atelier pratique d'enseignement en binôme de la respiration.
13h30 - 14h30	Pratique de la Masterclass 2: Reformer Niveau 1
14h30 - 15h45	Structure du cours, bibliothèque des exercices : comment préparer un cours équilibré ? Exercice de programmation d'un cours Reformer Niveau 1 (épreuve obligatoire pour la Certification).
15h45 - 16h00	Pause questions
16h00 - 17h00	Bootcamp technique 10 exercices Reformer Niveau 1 (épreuve obligatoire pour la Certification). Comprendre comment auto-évaluer sa propre technique grâce aux grilles techniques d'auto-évaluation.
17h00	Conclusion

JOUR 2 - 7 HEURES

9h00 - 10h00	Comment enseigner le Reformer? Process de Coaching et démonstrations en Reformer. Préparation des Consignes de Niveau 1.
10h00 - 11h30	
11h30 - 12h30	Pratique de la Masterclass 3: Reformer Niveau 1.
12h30 - 13h30	
13h30 - 14h30	Mise en situation d'enseignement des exercices d'échauffement avec l'application du feedback. (épreuve obligatoire pour la Certification).
14h30 - 15h30	Coaching Niveau 2 : Comment faire progresser les pratiquants ? (options d'intensité et CRC)
15h30 - 17h30	Pratique de la Masterclass 4 : Reformer Niveau 2.

JOUR 3 - 7 HEURES

9h00 - 10h00	Analyse des exercices de Reformer Niveau 2 et Programmation d'un Cours Reformer Niveau Intermédiaire-Avancé
10h00 - 11h30	
11h30 - 12h30	Passages en situation d'enseignement d'une Routine Reformer Niveau 2.
12h30 - 13h30	Pause repas
13h30 - 14h30	Explication sur la finalisation de la Certification. Résultats et plan d'action individuel par Coach.
14h30 - 15h30	Pratique de la Masterclass 6 : Cours Reformer Niveau 2
15h30 - 17h30	

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE REFORMER CLASSIQUE 28H

1

ZONE 1 : RÉGLAGES ET SÉCURITÉ

OBJECTIFS

- Découvrir les différents composants d'une machine Reformer et apprendre à bien les régler
- Apprendre les règles importantes de sécurité afin d'éviter tous risques durant les cours
- Pratiquer encore un cours clé en main afin de s'imprégner du niveau Débutant-Essentiel
- Apprendre les critères importants à intégrer dans le discours d'introduction d'une séance Reformer

L'importance de connaître les bons réglages et les consignes de sécurité pour les transmettre aux pratiquants et éviter de mauvaises surprises.

2

ZONE 2 : CONTRÔLE DE LA POSTURE

OBJECTIFS

- Apprendre les modifications posturales en Reformer pour un alignement idéal dans chaque position
- Pratiquer encore des cours clé en main afin de s'imprégner du niveau Débutant-Essentiel

L'importance de bien assimiler les modifications posturales pour mettre le pratiquant dans les meilleures conditions possibles sans tensions, ni douleurs.

3

ZONE 3 : ENSEIGNER 5 EXERCICES PILATES AVANT LA FORMATION

OBJECTIFS

- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices.
- Apprendre à utiliser les outils de programmation : script, programmeur de cours en Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours.
- Comprendre la différence entre le Niveau Débutant et Essentiel et comment adapter la programmation.

Tout ceci afin de proposer des cours équilibrés, efficaces et sécuritaires.

4

ZONE 4 : TECHNIQUE - SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer tous les exercices de la Charte Niveau 1 en analysant par exercice, les adaptations par rapport au profil postural , les réglages de la machine, les facilitations et les progressions.
- Comprendre que la démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.
- Valider sa technique Niveau 1 sur les 10 exercices obligatoire (Grille technique de Certification).

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

5

ZONE 5 : COACHING - SAVOIR ENSEIGNER UN COURS DÉBUTANT-ESSENTIEL

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite.
- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes.
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options).
- Apprendre à utiliser un Process de Coaching par couches efficace afin d'anticiper les erreurs et les frustrations des participants en mettant les débutants et les confirmés en condition de réussite.
- Recevoir un feedback du formateur.

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

6

ZONE 6 : VIVRE L'EXPERIENCE DU NIVEAU INTERMEDIAIRE-AVANCE ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS AVANCÉ

OBJECTIFS

- Vivre l'expérience des Cours Intermédiaire-Avancé.
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices.
- Comprendre la différence entre le Niveau Intermédiaire-Avancé et comment adapter la programmation.
- Apprendre comment ajouter des exercices de Niveau 2 sans perdre de vue les plus débutants.

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

7

ZONE 7 : TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer tous les exercices de la Charte Niveau 2 en analysant par exercice, les adaptations par rapport au profil postural , les réglages de la machine, les facilitations et les progressions.
- Comprendre les limites et les difficultés du Niveau 2.
- Comprendre les liens entre les Chartes et le pourquoi des préparations du Niveau 1
- Valider sa technique Niveau 2 sur les 10 exercices obligatoire (Grille technique de Certification).

Votre technique personnelle est importante pour mieux comprendre et mieux transmettre à vos pratiquants.

8

ZONE 8 : COACHING - SAVOIR ENSEIGNER UN COURS INTERMEDIAIRE-AVANCÉ

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de différencier les consignes pour répondre aux besoins des débutants et des plus confirmés.
- Comprendre l'importance de donner des facilitations pour les exercices plus avancés et savoir les quelles donner.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes.

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

9

ZONE 9 : SAVOIR ÊTRE CONNECTÉ AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des petits groupes en Reformer Classique.
- Etre dans l'Essence du Pilates et respecter les Principes de la méthode en s'adaptant à chaque profil des pratiquants.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants.

10 ZONE 10 : LA CERTIFICATION

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 marque dans cette direction (savoir programmer, savoir démontrer, savoir enseigner, savoir être).
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

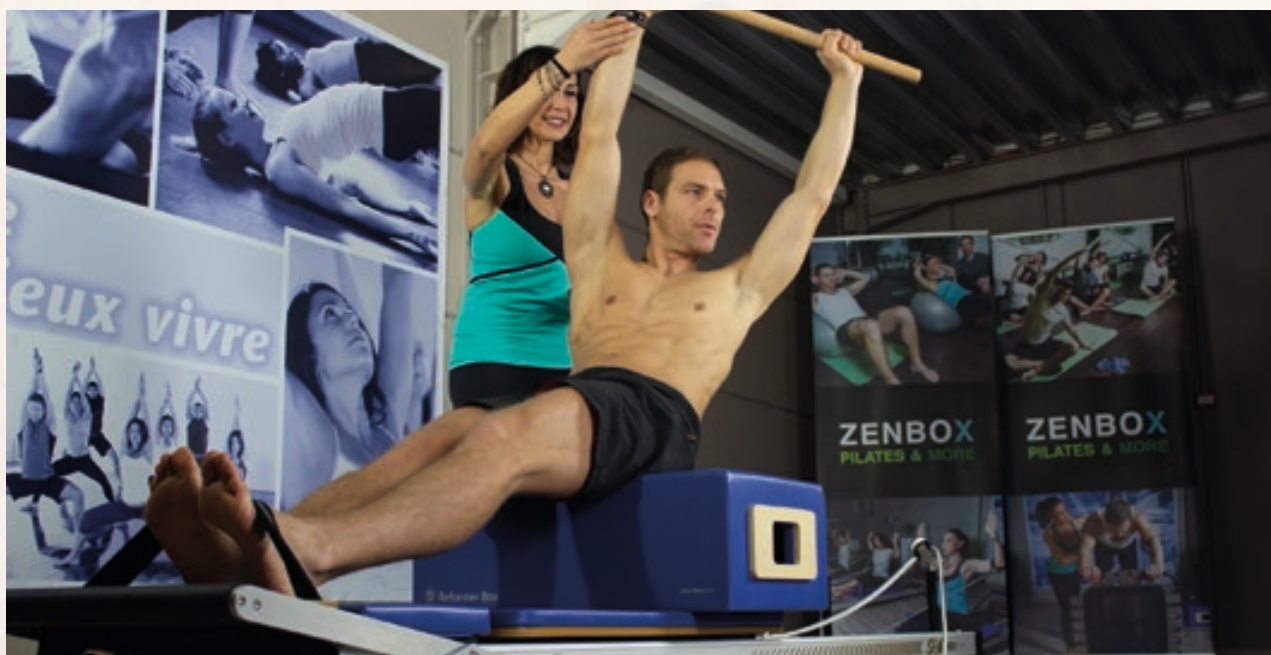
Votre technique personnelle est importante pour mieux comprendre et mieux transmettre à vos pratiquants.

PROGRAMME EN DIGITAL APRÈS LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 7H

Cette partie «post» présentiel, 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 avec le formateur. 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'un cours de niveau 1 et de niveau 2
- en validant la technique de niveau 1 et de niveau 2 par envoi d'une vidéo
- en validant le coaching par envoi vidéos d'un échauffement et des corps de séance niveau 1 et niveau 2





CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



[Suivez-nous](#)



WWW.ZENBOX.PRO