

ZENBOX © | 2026

# REFORMER CLASSIQUE

## NIVEAU INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

zenbox 

# FORMATION EXPRESS REFORMER CLASSIQUE NIVEAU INTERMEDIAIRE-AVANCE



## DESRIPTIF

Évoluer en Reformer Classique, c'est une immersion dans l'essence du Pilates, un retour à la méthode originelle, enrichi d'une lecture contemporaine du corps et du mouvement.

Voici un perfectionnement exigeant et passionnant, pour les enseignants qui veulent s'élever techniquement et pédagogiquement.

L'objectif : vous amener à comprendre, ressentir et enseigner les exercices avancés du Reformer dans le respect des principes fondateurs de la méthode originelle.

Chaque mouvement est analysé en profondeur, tant sur le plan anatomique que biomécanique, pour vous offrir une compréhension fine des mécaniques du corps et de la justesse du geste.

Vous apprendrez à :

- Décomposer et analyser chaque exercice en détail grâce à des vidéos explicatives.
- Identifier les options, variations et adaptations selon les profils de pratiquants (débutants, confirmés, besoins spécifiques).
- Optimiser la progression de vos élèves vers les postures plus avancées, dans la sécurité et la performance.
- Affiner votre propre pratique, en perfectionnant votre technique sur les séquences de niveau intermédiaire et avancé.
- Développer votre posture pédagogique, pour transmettre avec précision, cohérence et fluidité.
- Comprendre les liens entre les Chartes du répertoire Classique Original : chaque séquence est replacée dans sa logique de progression : comment on y arrive depuis les préparations du Reformer 1, et comment elle s'intègre dans une pratique complète et cohérente du Reformer Classique.
- Améliorer votre technique Personnelle grâce aux feedbacks de nos formateurs.

# FORMATION EXPRESS REFORMER CLASSIQUE NIVEAU INTERMEDIAIRE-AVANCE

## POUR QUI ?

Cette formation est conçue pour :



- Les professeurs de Pilates Reformer déjà certifiés sur le Reformer 1 (niveau Essentiel-Débutant).
- Les coachs souhaitant approfondir leur compréhension du Reformer Classic et gagner en précision dans leur pratique et leur transmission.
- Ceux qui veulent retrouver l'authenticité de la méthode originelle, dans toute sa richesse et sa rigueur technique.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Exécuter et enseigner les exercices intermédiaires et avancés du Reformer Classic avec fluidité et exactitude.
- Adapter chaque posture à tous les profils de pratiquants, pour garantir la réussite et la progression de chacun.
- Comprendre la biomécanique fine de chaque mouvement pour un enseignement plus précis et plus intelligent.
- Affirmer votre identité pédagogique dans la lignée du Pilates traditionnel.

## 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
- Certification d'expertise comprise (Programmation, Technique, Coaching)
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs
- 11 Vidéos Pédagogiques
- 3 Vidéos Masterclass Complètes (environ 55 minutes)
- 50 Vidéos d'Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations
- 1 BOOK Script des Exercices (environs 150 pages)
- 1 Facilitateur de Programmation pour créer facilement des séances fluides et équilibrées
- QCM pour valider vos compétences

## 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 ZONE 1 : DÉCOUVREZ NOTRE MÉTHODE PILATES REFORMER CLASSIQUE

### OBJECTIFS

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

## 2 ZONE 2 : 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 et Matwork (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 2" qui célèbre le niveau de qualité nécessaire pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport/bien-être/santé.

## 3 ZONE 3 : RÉGLAGES ET SÉCURITÉ

### OBJECTIFS

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

## 4 ZONE 4 : CONTRÔLE DE LA POSTURE

### OBJECTIFS

Réviser les modifications posturales en Reformer pour un alignement idéal dans chaque position.

Réviser les ajustements pour les positions assise, à genoux, sur le dos, pieds et mains dans mes sangles.

## 5 ZONE 5 : PRATIQUE PERSONNELLE

### OBJECTIFS

Découvrir, pratiquer un maximum et s'imprégner des sensations des cours du niveau Intermédiaire-Avance.

Un perfectionnement complet : la formation vous permettra d'approfondir les exercices emblématiques du Reformer Classique Intermédiaire et Avancé, tels que :

Long Spine, Down Stretch, Up Stretch, Snake & Twist, Stomach Massage, Long & Short Spine, Coordination, Tree, Rowing Series, Star, Hawk (Le Faucon) ... et bien d'autres mouvements issus de la lignée classique de Joseph Pilates.

Chaque séquence est replacée dans sa logique de progression : comment on y arrive depuis les préparations du Reformer 1, et comment elle s'intègre dans une pratique complète et cohérente du Reformer Classique.

## 6 ZONE 6 : VALIDER SA TECHNIQUE INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

### OBJECTIFS

Valider votre technique personnelle sur l'exécution des exercices de niveau Intermédiaire-Avancé.

Approfondir la pratique des exercices en explorant d'autres exercices sur la vidéothèque.

## 7 ZONE 7 : VALIDER SON COACHING

### OBJECTIFS

Mettre en place un coaching de qualité pour les exercices de la routine Reformer Classique niveau 2 sur la base de l'exemple de la vidéo et recevoir un feedback du formateur.



# 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 Classique Niveau 2
- en validant la technique Reformer Classique Niveau 2 (cfr. Grille technique 10 exercices)
- en validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine Classique Niveau 2 (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](mailto:info@zenbox.pro)



Suivez-nous



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