

ZENBOX © | 2026



 zenbox

# REFORMER CONTEMPORAIN LEVEL 1

# REFORMER CONTEMPORAIN LEVEL 1



Le Reformer Contemporain est une formation basée sur une nouvelle manière « moderne » de délivrer les exercices les plus simples et populaires du répertoire Reformer Classique et inspirée de la tendance internationale à intégrer aux séances Classiques des mouvements plus fonctionnels de l'univers du fitness comme les fentes, les squats, le gainage.

Cette méthode permet de dépasser les limites du Reformer Classique tels que les Niveaux Progressifs des Chartes de Joseph Pilates, de démocratiser les cours de Reformer en cours collectif (8 à 20 participants) en apportant une vision moderne et de différencier le Planning du Studio en attirant différents types de clientèle.

Nous avons mélangé les exercices plus accessibles du Reformer Classique aux exercices les plus efficaces du fitness fonctionnel, passant de la discipline Pilates traditionnelle à une méthode d'enseignement intuitive, efficace et accessible aux coachs et aux pratiquants modernes.

Nous proposons des mouvements lents, puissants, contrôlés qui ciblent tonicité, gainage et souplesse en adoptant la méthode scalable "Progressive Overload".

## OBJECTIFS

Lors de la formation, on vous propose une différenciation claire du point de vue de la structure du cours entre les séances de Reformer Pilates Classique qui ciblent la conscience, l'équilibre postural et l'activation des muscles profonds et qui sont les plus aimées par les clients et les Coachs « Pilates » et les séances de Reformer Dynamique Fitness qui ciblent la haute intensité musculaire et la tonification rapide de la silhouette et qui sont les plus aimées par les plus jeunes clientes et les Coachs « Fitness ».

Cette approche met au centre la facilité de l'enseignement pour les coachs sportifs qui ne viennent pas de l'univers du Pilates ou pour les coachs Pilates qui veulent une approche plus moderne, alternative ou à intégrer à la méthode classique pure.



# REFORMER CONTEMPORAIN LEVEL 1

## 1

### REFORMER PILATES CLASSIQUE VERSION CONTEMPORAINE

On reprend les exercices qui constituent la base fondamentale de la pratique du Reformer classique Niveau 1 comme le Footwork, Front-Back Rowing Prep, Long Box, Short Box, Middle Back Series... en particulier en position allongée sur le dos, sur le ventre et en position assise.

Cette partie est centrée sur l'apprentissage des exercices essentiels et des principes de base de la méthode « Progressive Overload » appliqués à ceux-ci, en sortant des Routines Traditionnelles Pilates.

#### **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
- l'application de la méthode « Progressive Overload »
- la création des Routines Créatives et Fluides

**Cette partie permet d'acquérir les compétences nécessaires pour enseigner un cours de Reformer Pilates Classique en version Contemporaine en phase avec l'essence Pilates en construisant des séances simples, structurées, efficaces et adaptées à tous.**

## 2

### REFORMER DYNAMIQUE FITNESS VERSION CONTEMPORAINE

On reprend les exercices qui constituent la base fondamentale de la pratique du Reformer Fitness Moderne comme les Séries des Fentes, des Squats, des Planches et pas mal d'autres mouvements pour le haut du corps, les fessiers, la taille... en particulier en position à genoux, en quadrupédie, en chevalier servant, debout.

Cette partie est centrée sur l'application des exercices « Fitness » au Reformer (facilitations, progressions) et des principes de base de la méthode « Progressive Overload » appliqués à ceux-ci, en sortant des Routines Traditionnelles de Fitness et en venant explorer des nouvelles sensations de stabilité intuitive et de force élastique en maintenant la musculature sous tension avec contrôle.

#### **L'accent est mis sur :**

- l'apprentissage d'exercices intermédiaires et avancés
- la fluidité et la précision des transitions
- la création des Routines Fluides
- l'optimisation du contrôle et de la lenteur des mouvements
- 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 CONTEMPORAIN LEVEL 1

## 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 Reformer Classique 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.
- 34 Vidéos Pédagogiques.
- 4 Vidéos Masterclass Complètes (environ 55 minutes).
- 67 Vidéos d'Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- 2 BOOKS : Script des Exercices et Workbook (environs 400 pages).
- 1 Facilitateur de Programmation pour créer facilement des séances fluides et équilibrées.
- PDF à remplir pour faciliter votre Apprentissage.
- QCM pour valider vos compétences.

## 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 EN PLATEFORME DIGITALE

Partie à valider AVANT la formation par QCMs pour permettre une EQUIVALENCE et une HARMONISATION des COMPETENCES des stagiaires.

## OBJECTIFS

### 1 ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

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

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

Revoir les 6 Principes de Conscience Posturale (les « Référentiels ») 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

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

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

### 6 ZONE 6 : FORCES ET LIMITES DU REFORMER PILATES CLASSIQUE ET DU REFORMER DYNAMIQUE FITNESS

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.

# DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE REFORMER CONTEMPORAIN

## 1

### ZONE 1 : LE REFORMER CONTEMPORAIN, C'EST QUOI ?

#### OBJECTIFS

- Découvrir les valeurs fondamentales du Reformer Contemporain et ses particularités par rapport au Reformer Pilates Classique.
- Découvrir les différents composants d'une machine Reformer et apprendre à bien les régler
- Apprendre les règles importantes de sécurité afin d'éviter tout risque durant les cours
- Comprendre les bénéfices d'un travail avec résistance élastique
- Découvrir les particularités et avantages d'un travail avec la méthode d'entraînement «Progressive Overload»
- Apprendre les progressions et options d'intensité afin de proposer des séances inclusives s'adaptant à chaque participant

**L'importance de comprendre les différences avec le Pilates Reformer Classique en termes de réglages, positions et méthode d'entraînement.**

## 2

### ZONE 2 : RÉGLAGES ET SÉCURITÉ

#### OBJECTIFS

- Découvrir les différents composants d'une machine Reformer et apprendre à bien les régler.
- Apprendre les positions et ajustements spécifiques au Reformer Contemporain.

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

## 3

### ZONE 3 : SAVOIR PROGRAMMER UN COURS REFORMER CONTEMPORAIN

#### 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
- Apprendre à programmer un cours avec des routines fluides et équilibrées

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

**Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme pour 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 !**

# 4

## ZONE 4 : TECHNIQUE : SAVOIR DÉMONTRER

### OBJECTIFS

- Pratiquer tous les exercices de la vidéothèque en analysant par exercice, les adaptations, 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 sur les 10 exercices obligatoires (Grille technique de Certification)

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

# 5

## ZONE 5 : COACHING : SAVOIR ENSEIGNER

### 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 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

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



# PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 21H

REFORMER  
CONTEMPORAIN

## JOUR 1 - 7 HEURES

- 9h00 - 9h30** Introduction de la Formation, présentation du formateur et de la classe présenteielle
- 9h30 - 10h45** **Masterclass 1- Reformer Contemporain (Reformer Pilates Classique)**
- 10h45 - 12h30** Analyse de la Structure du cours et Classification des exercices par objectif, regroupement des exercices par Routines (Cluster)
- 12h30 - 13h30** Pause repas
- 13h30 - 15h30** Pratique des Routines de "Mise en Route" dites "Routine de Warm up"
- 15h30 - 16h45** Pratique des exercices Reformer Classique niveau 1 version contemporaine
- 16h45 - 17h00** Conclusions et Attribution des passages en situation pour le lendemain

## JOUR 2 - 7 HEURES

- 9h00 - 9h30** Jeux Quizz pour réviser les informations acquises du jour 1
- 9h30 - 11h00** **Masterclass 2- Reformer Contemporain (Reformer Pilates Classique)**
- 11h00 - 12h30** Différences entre le Reformer Pilates Classique et le Reformer Dynamique Fitness. La classification des positions initiales par fonctionnalité/instabilité; ajustements individuels et collectifs des positions initiales. Apprendre à utiliser le Script, la vidéothèque et le facilitateur de Programmation pour créer des séances accessibles et progressives.
- 12h30 - 13h30** Pause repas
- 13h30 - 14h30** Spécificités de la force élastique ; Principe de Progressive Overload : Comment varier l'intensité en Reformer ?
- 14h30 - 15h30** **Masterclass 3- Reformer Contemporain (Reformer Dynamique Fitness)**
- 15h30 - 17h00** Préparation d'une Routine à thème fluide et équilibrée : utilisation des supports pédagogiques (Class Format et Facilitateur de Programmation).

## JOUR 3 - 7 HEURES

- 9h00 - 9h30** Jeux Quizz pour réviser les informations acquises du jour 2
- 9h30 - 11h00** Atelier pratique Technique : Exercices haut du corps (Front-Back-Side Rowing) avec Variantes et Progressions
- 11h00 - 12h30** Atelier pratique Technique : Exercices bas du corps debout (Fentes- Squats- Ecartés ...) avec Variantes et Progressions, Exercices Core (Plank- Gainage) avec Variantes et Progressions
- 12h30 - 13h30** Pause repas
- 13h30 - 15h00** **Masterclass 4- Reformer Contemporain (Reformer Dynamique Fitness)**
- 15h00 - 15h30** Modèle de Coaching-par Layering
- 15h30 - 16h45** Passages en Situation d'enseignement et feedback du formateur
- 16h45 - 17h00** Conclusions et Plan pour l'obtention de la Certification

# 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» 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'une Routine Reformer Contemporain
- en validant la technique Reformer Contemporain (cfr. Grille technique 10 exercices)
- en validant le coaching par envoi vidéo d'un extrait de cours Pilates Classique et Dynamique Fitness (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



Suivez-nous



WWW.ZENBOX.PRO