

ZENBOX © | 2026

zenbox 

REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2

REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2



Le Pilates Reformer, malgré son origine historique, s'est adapté aux besoins contemporains. Les studios modernes fusionnent la méthode traditionnelle avec des éléments innovants pour offrir une expérience plus dynamique et personnalisée. Cette évolution a permis au Pilates Reformer de gagner en popularité, offrant une alternative attrayante aux méthodes d'entraînement classiques. C'est la raison pour laquelle nous avons décidé d'aller explorer plus loin que le cursus REFORMER CLASSIQUE et encore plus loin que la formation REFORMER CONTEMPORAIN-NIVEAU 1, inspirés par les nouvelles tendances américaines très en vogue sur les réseaux sociaux et véhiculées par les influenceurs et influenceuses, et tant appréciées par la nouvelle génération de coachs modernes.

OBJECTIFS

La plupart des formations donnent : des exercices, des flows copiés, des cours pré-écrits, des routines Instagram.

Nous proposons :

- une méthodologie,
- une logique de progression,
- un vrai teacher training,
- une compétence de création,
- une expertise scalable et adaptable,
- un système pour durer et pour faire la différence dans le métier de Coach Reformer.

Notre objectif n'est pas juste de vous donner des exercices mais de vous apprendre à penser comme un coach expert, vous aider à construire des séances intelligentes, à créer une identité de cours, à fidéliser une clientèle, à faire progresser techniquement les élèves, à développer votre vraie signature professionnelle.



REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2

1

REVISIONS ET APPLICATIONS DU REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 1

Dans cette partie de formation nous allons revoir les deux Cours Principaux Incontournables d'un Studio Reformer Moderne : les cours Reformer Pilates Classique (Niveau 1) et les Cours Dynamique Fitness (Niveau 1). Nous allons reprendre les principes des deux méthodes qui sont à la base de ces deux Programmations : les principes du Pilates Classique pour améliorer la posture et agir en conscience sur les muscles profonds à l'aide de la respiration latérale thoracique, de l'obsession par l'alignement parfait, l'isolation, la maîtrise technique et la méthode Progressive Overload qui cible la tonification rapide de la silhouette en mettant les muscles sous tension longtemps dans des positions instables en reprenant les exercices du fitness fonctionnel comme les squats, les fentes, le gainage.

Dans la formation REFORMER CONTEMPORAIN 1 nous avons déjà proposé un premier petit aperçu d'une nouvelle manière et tendance d'utiliser le Reformer en mélangeant du classique et du moderne, en créant un cours libre de limites de progression des Chartes Classiques, beaucoup plus inclusif, «scalable», qui veut dire adaptable, démocratisé, pour des cours collectifs efficaces et sécuritaires, pour un public moderne qui aime ressentir un maximum de sensations et vivre une expérience intense.

2

REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2

C'est la suite sans limites (plus de 600 exercices, 300 combinaisons "flow", 5 modèles de cours à thème... avec et sans petit matériel) de tout ce qu'on peut faire à l'heure actuelle avec un Reformer dans le respect de la sécurité, des Principes tels que le contrôle et la qualité du mouvement, sans se limiter aux exercices déjà vus dans le Module REFORMER CLASSIQUE et en faisant évoluer ceux qui vous ont inspirés dans le Module REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 1. Nous avons pris le temps de rechercher, de tester personnellement et en cours collectifs, d'explorer chaque exercice, de sélectionner les meilleures, en phase avec la vision traditionnelle et classique, de les classer par objectif et d'en déterminer une réelle progression pédagogique afin de les enseigner facilement.

Dans cette formation nous proposons 5 modèles de cours différents (avec une structure précise) à proposer à un public qui a déjà une base de Reformer, avec une progression qui va du simple à l'avancé :

- Taille-fessiers (Booty)
- Sculpt & tone
- Trio (Cardio-Renfo-Souplesse)
- Cardio dynamic fit
- Abdos-Dos & souplesse

Les 600 exercices qui mélangent l'approche classique et moderne sont classés par niveau de progression, sur 7 catégories :

- centrage et mobilité
- renforcement bas du corps
- renforcement isolé du core (Core 1)
- renforcement global-gainage du core (Core 2)
- renforcement isolé pour hanches et fessiers
- renforcement haut du corps
- Stretching et Relâchement des fascias.

Donc, tout ce qu'il faut pour être le "Créateur" de ses Routines et avoir la possibilité de concevoir des combinaisons d'exercices à l'infini sans être jamais à court d'inspiration. Grâce à notre Classification simple des exercices par Code Couleurs typique de nos formations Zenbox, notre Facilitateur de Programmation et notre Plateforme digitale vous pourrez créer des cours à l'infini et faire la différence, exprimer votre créativité, votre compétence, mais tout en utilisant des structures efficaces pour éviter de perdre du temps et d'optimiser le plaisir de créer.

REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2

POUR QUI ?



- Pour tous les coachs sportif, coachs Pilates, coach Reformer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, kinésithérapeutes, danseurs, idéalement déjà formés sur les bases du Pilates tapis et du Reformer Classique ayant les bases du Reformer Contemporain (c'est mieux, pour bien comprendre cette formation).
- Pour tous coachs Reformer ayant déjà fait une formation Reformer Contemporain 1 ou Reformer Classique 1 et une formation type Lagree. 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.
- 12 Vidéos Masterclass Complètes (environ 55 minutes).
- 600 Vidéos d'Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- 3 BOOKS : Script des Exercices et Workbook (environ 200 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



- 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 : 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.

2

ZONE 2 : LE REFORMER CONTEMPORAIN C'EST QUOI ?

Découvrir les valeurs fondamentales du Reformer Contemporain et ses particularités par rapport au Reformer Pilates Classique. Apprendre les 10 Valeurs à la base de nos Programmation de cours : la sécurité, l'adaptation, le progressive overload, la maîtrise de la force élastique, la respiration, les ajustements, les variables d'intensité, la stabilité intuitive, la fluidité des Routines...

3

ZONE 3 : VIVRE L'EXPERIENCE REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 1

Pratiquer un maximum les exercices à travers les masterclass pour s'imprégner des sensations physiques et pour observer le modèle d'enseignement. Classe Reformer Classique, Classe Reformer Dynamique Fitness.

4

ZONE 4 : SAVOIR PROGRAMMER UN COURS ET CREER DES ROUTINES

Comprendre la classification des exercices, la structure du cours et savoir programmer des Routines équilibrées une séance Reformer Contemporain. Analyse du Script Essentiel des Exercices et des Progressions.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE REFORMER CONTEMPORAIN NIVEAU 2

1

ZONE 1 : CONTROLE DE LA POSTURE ET DE LA SECURITE

OBJECTIFS

- Réviser les essentiels du Reformer Classique.
- Maîtriser les réglages, les Consignes de sécurité du Reformer ainsi que les adaptations par rapport à la posture du pratiquant.

L'importance de maîtriser les bons réglages, les consignes de sécurité et les adaptations posturales afin de faire vivre au pratiquant une expérience positive, sécuritaire dans les meilleurs conditions possibles sans tensions, ni inconfort.

2

ZONE 2 : LES ESSENTIELS EN REFORMER DYNAMIQUE FITNESS

OBJECTIFS

- Vivre l'expérience d'un cours Reformer Dynamique Fitness.
- Comprendre l'essence d'un Cours Dynamique Fitness et son public cible.
- Apprendre quel petit matériel intégrer dans un cours de Reformer Dynamique : le trampoline, les planches, la boîte, le Cerceau, le Bâton, la Softball, la bande élastique, les balles lestées...
- Apprendre des nouvelles positions initiales en Reformer Dynamique Fitness.
- Savoir faire une bonne introduction d'un cours de Reformer Dynamique Fitness

L'importance de savoir bien positionner et lancer les cours de Reformer Dynamique Fitness pour faire la différence avec les cours de Reformer Pilates Classique, dynamiser le planning de cours, trouver une clientèle plus sportive sans perdre de vue la sécurité, l'accessibilité.

3

ZONE 3 : VIVRE L'EXPERIENCE DU REFORMER CONTEMPORAIN A THEME ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS

OBJECTIFS

- Vivre l'expérience des 5 modèles de cours Reformer Contemporain niveau 2 : taille-fessiers, sculpt & tone, trio, dynamic & fit, abdos & souplesse.
- Savoir programmer une Routine et un cours à thème.
- Apprendre à utiliser les outils de programmation : script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage.
- Comprendre la différence entre chaque modèle de cours et comment adapter la programmation.

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 !

4

ZONE 4 : TECHNIQUE : SAVOIR DÉMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire Reformer Contemporain Niveau 2 pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

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 et mettre tout le monde en condition de réussite (coaching de niveau 1) grâce aux adaptations et aux facilitations.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes (coaching de niveau 2) et comment créer des progressions.
- Savoir s'adapter en fonction de tous les pratiquants, les plus Habitués et les plus Novices (coaching de niveau 2).

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



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 (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