

# LES BASES DU PILATES REFORMER

*(Niveau Débutant)*



Formation Express

  
**ZENBOX**  
PILATES & MORE

# Formation Express

## *Les Bases du Pilates Reformer*

10 heures

### Descriptif

Cette formation a pour objectif d'accompagner les coachs sportifs, les instructeurs de Pilates Matwork et les kinésithérapeutes dans la découverte des fondamentaux du Pilates sur machine Reformer.

Elle constitue la première étape indispensable avant d'acheter et d'enseigner des cours sur Reformer en toute sécurité et avec une compréhension complète du matériel. Ces fondamentaux s'applique à toutes les marques de machines Reformer.

### Contenu de la formation

Au cours de cette formation, les participants apprendront :

- Le fonctionnement détaillé du Reformer sur les réglages : ressorts, sangles, barre d'appui, chariot, repose-tête, poulies...
- Les réglages essentiels pour adapter la machine à chaque morphologie et à chaque niveau de pratiquant.
- Les règles de sécurité et les bonnes pratiques d'installation pour éviter tout risque de blessure.
- Les principes fondamentaux du Pilates classique appliqués à la pratique sur Reformer: respiration, centrage, contrôle, fluidité, précision et concentration.
- Comment appliquer les exercices de Pilates Tapis au Reformer dans les différentes positions; mains dans les sangles, pieds dans les sangles, utilisation de la Box...



### Pour qui ?

- Coachs sportifs
- Instructeurs de Pilates Matwork
- Kinésithérapeutes

Cette formation s'adresse à des professionnels déjà familiers des principes du Pilates au sol, souhaitant élargir leur champ de compétences vers la pratique sur machine.

### Certification : par QCMs

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'instructeur sera capable de :

- Comprendre et manipuler correctement la machine Reformer.
- Guider ses pratiquants dans une première approche sécurisée et qualitative du Pilates sur machine.
- Intégrer les principes du Pilates Matwork à la pratique sur Reformer.



## À savoir

Cette formation constitue le socle de base avant d'accéder à des modules plus avancés tels que Reformer niveau 1 (Débutant-Essentiel), Reformer niveau 2 (Intermédiaire-Avancé) ou d'autres modules plus spécifiques (Reformer Dynamic & Contemporary, Reformer Fit Foundations, Reformer Power, Reformer Booty, Reformer Cardio).

### Formation Express

FORMATION 100% E-LEARNING - 10h

## Les BASES du Pilates Reformer

KIT DE FORMATION

**LIEN DIGITAL**  
À VIE 24H/24H



**ACCES AU GROUPE**  
FB COACH ZENBOX



**CERTIFICATION PAR**  
QCMS INTERACTIFS



**CERTIFICATION**  
D'EXPERTISE COMPRISE



**20 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**2 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



# DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

## TOUT SAVOIR SUR LA CRÉATION D'UN STUDIO

### OBJECTIFS

Les critères essentiels à savoir pour rentabiliser l'espace, pour bien choisir ses machines et pour bien se positionner entre du Reformer Classique et du Reformer Contemporain

## 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,...

## 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.

## LES BASES DU REFORMER PILATES CLASSIQUE : SAVOIR ENSEIGNER LE PILATES MATWORK

### OBJECTIFS

Comprendre le modèle de coaching Pilates Classique, maîtriser et savoir enseigner 5 exercices fondamentaux du Matwork que l'on retrouve aussi en Reformer Pilates Classique.

## LES 10 VALEURS POUR DES COURS DE REFORMER EFFICACES ET SÉCURITAIRES

### OBJECTIFS

Comprendre les 10 valeurs essentielles pour assurer des cours de Reformer efficaces et sécuritaires.

## RÉGLAGES ET SÉCURITÉ

### OBJECTIFS

Apprendre à bien régler sa machine par rapport à tous les composants de celle-ci pour assurer des cours sécuritaires

## CONTRÔLE DE LA POSTURE

### OBJECTIFS

Apprendre les différentes modifications posturales afin de placer les pratiquants dans les meilleurs alignements possible sans douleurs et sans tensions.

## FORCES ET LIMITES DU REFORMER PILATES CLASSIQUE ET DU REFORMER DYNAMIQUE FITNESS

### OBJECTIFS

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.

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](http://www.zenbox.pro)



[info@zenbox.pro](mailto:info@zenbox.pro)



+33 788 172 261