



REFORMER PILATES CLASSIQUE 1&2

zenbox 

REFORMER PILATES CLASSIQUE 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

- 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.

Pendant cette formation vous allez découvrir, pratiquer et enseigner avec précision les exercices originaux des Chartes Reformer Pilates Classique, classés par Niveaux de progression et organisés selon les Routines mises en place par Joseph Pilates en phase avec sa méthode « Contrology » pour optimiser, rééquilibrer sa posture. Le haut niveau d'enseignement positionnera votre qualité d'Expertise digne d'un Studio exigeant et réputé.



REFORMER PILATES

CLASSIQUE 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

CLASSIQUE 1&2



POUR QUI ?

- Pour tous les coachs sportifs 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 tous les 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 Complètes (environ 55 minutes).
- 6 Vidéos Masterclass avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- 54 Vidéos d'Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- 2 BOOKS : Script des Exercices et Workbook (environ 300 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 : LES 10 VALEURS POUR DES COURS DE QUALITE**

Découvrir notre méthode pédagogique et nos 10 valeurs fondamentales sur lesquelles s'appuie la structure de chaque cours.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

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 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 avec les adaptations posturales.

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

3

ZONE 3 : PROGRAMMATION D'UNE SEANCE

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 DEMONSTRER (NIVEAU 1)

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 obligatoires (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 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 !!

7

ZONE 7 : TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER (NIVEAU 2)

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 lesquelles donner.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes.

Il est très important de savoir donner des consignes différenciées selon le profil du pratiquant : novice ou confirmé !

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.

PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 21H

REFORMER PILATES
CLASSIQUE 1&2

CLASSE VIRTUELLE (2H00)

Une semaine avant la formation présentielle

- 14h30 - 15h00** | Présentation du formateur, des stagiaires et de la formation.
Analyse des attentes et des objectifs de chacun et préparation à la classe en présentiel avec le formateur.
- 15h00 - 16h00** | Présentation des supports pédagogiques et du fonctionnement de la plateforme digitale, validation du bon fonctionnement.
- 16h00 - 16h30** | Les Piliers pour être un Expert, les bases de la Certification d'Expertise.

JOUR 1 - 4 HEURES

- 13h30 - 14h30** | Révisions des fondamentaux Pilates Matwork sur les Principes de Conscience Posturale applicables au Reformer.
- 14h30 - 15h30** | Présentation du Reformer (composantes) et des consignes de sécurité : réglages et ajustements pour une excellente posture sur Reformer et pendant les phases de transition.
- 15h30 - 16h30** | En binôme, pratique de l'introduction du cours, de la mise en place des réglages et de la respiration.
- 16h30 - 17h30** | Ateliers pratiques techniques sur les Séries plus populaires de la Charte Reformer 1 : Jeu de Pied, Mains et Pieds dans les sangles, Short Box, Long Box, Side Splits.

Possibilité d'organiser des Masterclass pour le public le soir avec le formateur

JOUR 2 - 7H30

- 9h00 - 10h30** | **Pratique de la Masterclass 1 : Reformer Niveau 1**
- 10h30 - 11h30** | Structure du cours, bibliothèque des exercices : comment préparer un cours équilibré ? La différence entre le Niveau 1 et le Niveau 2.
- 11h30 - 13h00** | **Pratique de la Masterclass 2 : Reformer Niveau 1**
- 13h00 - 14h00** | Pause repas
- 14h00 - 14h45** | Comment effectuer des démonstrations efficaces en Reformer
- 14h45 - 17h30** | Technique et Coaching : pratique des exercices de la Charte Reformer Niveau 1

JOUR 3 - 7H30

- 9h00 - 10h00** | Analyse des exercices de Reformer Niveau 2 et Programmation d'un Cours Reformer Niveau Intermédiaire-Avancé
- 10h00 - 11h30** | **Pratique de la Masterclass 3 : Reformer Niveau 2**
- 11h30 - 12h30** | Passages en situation d'enseignement d'une Routine Reformer Niveau 1.
- 12h30 - 13h30** | Pause repas
- 13h30 - 14h30** | Explication sur la finalisation de la Certification. Résultats et plan d'action individuel par Coach.
- 14h30 - 16h30** | **Pratique de la Masterclass 4 : Reformer Niveau 2**
- 16h30 - 17h30** | Questions-Réponses et Conclusion



Le Programme est FLEXIBLE et ADAPTABLE !

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» formation, 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, (cfr. Grille technique 10 exercices).
- En validant le coaching par envoi vidéo d'un échauffement et des corps de séance niveau 1 et 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

WWW.ZENBOX.PRO



Suivez-nous

