



Objectifs :

- Connaître les réglages régler et décrire le Reformer
- Savoir et apprendre l'utilisation et les normes de sécurité du Reformer
- Enseigner encadrer les postures Pilates fondamentale et intermédiaire
- Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

Prérequis :

- Avoir une pratique personnelle régulière du Pilates (Matwork)
- Avoir suivi une formation de base en Pilates Matwork (Mat 1 ou équivalent)
- Avoir une connaissance de base de l'anatomie fonctionnelle

Moyens pédagogiques

Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)

Livret de formation avec support visuel



Accessibilité

Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap, Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.

N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

Moyen de suivi de la formation

Technique sportive :

- Apprendre la pratique et la pédagogie des postures Pilates et leurs options sur le Reformer ;
- Apprendre la pratique et la pédagogie des postures Pilates Fondamental et leurs options ;
- Mise en situation des routines et des enchaînements.



Modalités d'évaluations

Tirage au sort d'une fiche contenant les postures Pilates

Être capable de réaliser un cours comprenant les principes de la méthode Pilates sur Reformer

Apporter les adaptations et les options en fonction des pathologies

Modalités délais d'actions

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à quatre jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

Durée

La durée de la formation est de 2 jours : 16 heures de formation.

Dates et lieux : à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr

Horaires : 8h30 - 12h et 13h - 17h30 (selon disponibilité de la salle).

Coût : 1 200.00 €

Programme journalier

JOUR 1

- Descriptif nomenclature mécanisme de la machine Reformer
- Sécurité réglage de la Reformer
- Apprentissage des positions et postures sur la Reformer
- Pédagogie sur le Reformer

JOUR 2

- Apprentissage des différents positionnements du professeur
- Apprentissage des positions et postures sur la Reformer
- Adaptation et option
- Évaluation et mise en scène d'une routine