



Objectifs :

- Concevoir une séance Pilates sur Reformer de niveau intermédiaire.
- Identifier les réglages et points de sécurité propres aux exercices.
- Apprendre les 15 exercices du répertoire intermédiaire, leurs objectifs, leurs consignes et leurs variantes.
- Adapter les exercices selon les besoins du pratiquant, le niveau, les capacités physiques et les précautions pédagogiques.
- Construire une progression cohérente et sécurisée à partir du livret de formation

Prérequis : être majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous

- Être en possession du module Pilates Fondamental et reformer Fondamental
- BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) HM/AGEE/CC
- CQP ALS AGEE IF
(Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions, Instructeur Fitness)
- Kinésithérapeute
- D.E Danse

Moyens pédagogiques

Salle de formation (équipement de machine Reformer)

Livret de formation illustré

Cours clés en main Reformer niveau 2



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

- Apprendre la pratique et la pédagogie des exercices Pilates REFORMER niveau : intermédiaire et les variations ;
- Apprendre la pédagogie des exercices Reformer one to one et collectif ;
- Construction d'un cours Reformer Niveau Fondamental intermédiaire et avancé
- Mise en situation des routines et des enchaînements.

Modalités d'évaluations

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-QCM

Modalités délais d'actions

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis du 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 : 900 euros (56,25 euros / h x 16 h)

Programme journalier**JOUR 1**

- Validation des acquis des réglage Reformer Module Fondamental
- Apprentissage des 7 premiers exercices Pilates reformer et leur variation
- Apprentissage des positions et alignement sur le Reformer
- Pédagogie One to one

JOUR 2

- Master class
- Apprentissage des 8 derniers exercices
- Adaptation et variation
- Pédagogie small groupe
- Reformer et musique
- Évaluation et mise en scène d'une routine niveau intermédiaire et avancé -QCM