

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation via un questionnaire de pré formation transmis jusqu'à 3 jours avant.

Objectifs :

- Maîtriser les réglages techniques et la nomenclature du Reformer
- Appliquer les normes de sécurité et les principes d'utilisation du Reformer
- Enseigner encadrer les postures Pilates fondamentale et intermédiaire
- Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

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

- Être en possession du module Pilates Fondamental (attestation Lobody-Formation ou certificat équivalent d'un autre organisme sur justificatif)
- BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) HM -CC -APT
- CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions
- STAPS Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives
APAS Activité physique adaptée et santé
- Kinésithérapeute
- D.E Danse

Moyens pédagogiques

Salle de formation équipée de machines Pilates Reformer (1 machine par stagiaire ou binôme)

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 (par mail : contact@lobody-perfect.fr ou par téléphone : 06 09 83 89 03) afin d'étudier les possibilités d'accès.

Moyen de suivi de la formation

Le suivi de la formation est assuré par des feuilles d'émargement signées par demi-journée, par la formatrice et les stagiaires.

Modalités d'évaluation

QCM et exercices pratiques pendant la formation

Mises en situation de fin de formation

La formation donne lieu à la délivrance d'une attestation d'instructeur mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis. Si la formation n'est pas validée, l'apprenant dispose d'un délai d'un an après la fin de la formation pour se repositionner sur une prochaine session d'évaluation en présentiel, à sa convenance.

Délais d'accès

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 3 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

Durée & Coût

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

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

Master class

Apprentissage des positions et postures sur la Reformer

Adaptation et option

Évaluation et mise en situation QCM