



Reformer / Cadillac 1

DURÉE

28 Heures

TARIF

1 176 € TTC

FORMATEURS

Equipe pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels de l'activité physique, du sport ou de la remise en forme

- Educateurs sportifs titulaires d'un BPJEPS, DEJEPS, CQP, licence STAPS, etc.
- Coachs sportifs, préparateurs physiques, intervenants en structure de fitness ou associations sportives.

Professionnels du bien-être, de la santé ou de l'accompagnement corporel

- Professeurs de yoga, danse, relaxation, praticiens en techniques corporelles (méthode Feldenkrais, méthode Alexander, etc.), ostéopathes, kinésithérapeutes.

Salariés ou indépendants souhaitant élargir leurs compétences

- Intervenants en structures de santé, centres de remise en forme, entreprises, associations, établissements spécialisés (séniors, personnes en reprise d'activité).

PRÉ-REQUIS

Être titulaire

D'un BE HACUMESE, BE MF, BPJEPS AGFF, BP AF, licence STAP, CQP ALS option AGEE, CQP IF, DE Danse

Disposer d'une connaissance de base en anatomie et en physiologie du mouvement humain

- Acquis via une formation initiale (ex. : BPJEPS, licence STAPS, DEUST métiers de la forme, diplôme de santé ou de bien-être) ou par l'expérience professionnelle dans le champ de l'activité physique ou corporelle.

Justifier d'une première expérience d'encadrement ou d'accompagnement de publics

- Dans le domaine du sport, du bien-être, de la santé ou de l'expression corporelle (yoga, danse, gymnastique, relaxation, etc.), en tant que salarié, indépendant, ou bénévole.

Posséder une condition physique compatible avec la pratique régulière du Pilates

- Attestée par une auto-déclaration de capacité physique ou, selon les organismes, par un certificat médical.

Présenter un projet professionnel ou une motivation cohérente avec l'animation d'activités physiques orientées bien-être

- Vérifié lors d'un entretien préalable ou à travers un dossier de candidature.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier et comprendre les principes fondamentaux du Pilates appliqués aux appareils Reformer et Cadillac.

Installer et régler correctement les appareils en respectant les consignes de sécurité et en les adaptant aux différentes morphologies.

Apprendre et maîtriser les exercices fondamentaux sur Reformer et Cadillac (niveau débutant), en intégrant respiration, centrage, précision et fluidité.

Observer et analyser la posture des pratiquants afin de détecter déséquilibres et erreurs d'exécution

Concevoir des séances de niveau débutant, en sélectionnant des exercices adaptés aux capacités et aux objectifs des pratiquants.

Guider verbalement et visuellement les pratiquants dans la réalisation des mouvements, en corrigeant placements et exécutions

Mettre en pratique l'animation d'exercices et mini-séances en contexte collectif restreint, avec un feedback formatif des formateurs.

PROGRAMME

Reformer/Cadillac 1 (4 jours - 28 heures)

Objectifs spécifiques :

- Découvrir l'histoire et les principes fondamentaux du Pilates sur appareils.
- Comprendre l'anatomie fonctionnelle liée aux mouvements de base.
- Maîtriser les réglages, la sécurité et l'installation sur Reformer et Cadillac.
- Apprentissage des exercices fondamentaux de niveau débutant.

Contenus :

- Présentation des appareils : structure, réglages, règles de sécurité (C3).
- Analyse posturale initiale et tests simples de mobilité et de force (C1).
- Principes fondamentaux appliqués au travail sur appareils (centrage, respiration, contrôle).
- Enseignement des mouvements fondamentaux (Reformer/Cadillac niveau 1).
- Mise en situation d'animation : guidage verbal, démonstrations, corrections (C4).
- Études de cas : élaboration de séances adaptées aux pratiquants débutants (C2).

MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée - Attestation de présence.

Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite de plusieurs étapes à réaliser post formation.



Reformer / Cadillac 1

DURÉE

28 heures

FORMATEURS

Equipe pédagogique

PRÉ-REQUIS

BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 4 jours de formation
 09h30 Accueil des stagiaires et présentation des objectifs du module
 10h00 Master Class Reformer/Cadillac (séance guidée)
 11h00 Présentation des appareils, réglages de sécurité, principes fondamentaux
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Exercices fondamentaux Reformer niveau 1 (démonstration + pratique guidée)
 16h00 Mise en situation : guidage verbal + corrections entre stagiaires
 18h00 Fin de la journée

JOUR 2

09h30 Accueil – mise en place
 10h00 Master Class Cadillac (séance guidée)
 11h00 Exercices fondamentaux Cadillac niveau 1
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Construction d'une mini-séance débutant (progression pédagogique)
 16h00 Mise en pratique : animation en binômes avec feedback
 18h00 Fin de la journée

JOUR 3

09h30 Accueil – questions/révisions
 10h00 Master Class Reformer/Cadillac (centrage, respiration, contrôle)
 11h00 Nouveaux exercices fondamentaux (suite Reformer/Cadillac niveau 1)
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Études de cas : analyse de profils pratiquants
 16h00 Mise en situation : création et guidage d'une séance personnalisée
 18h00 Fin de la journée

JOUR 4

09h30 Accueil – mise en place
 10h00 Master Class intégrative Reformer + Cadillac
 11h00 Séances pratiques : organisation et rythme d'une séance complète
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Mise en situation certificative : mini-séances animées avec corrections
 16h00 Débriefing collectif et évaluation formative
 18h00 Fin du module