



Reformer / Cadillac 2

DURÉE

21 Heures

TARIF

882€ TTC

FORMATEURS

Equipe pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

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

- Éducateurs 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

Approfondir la pratique des exercices intermédiaires sur Reformer et Cadillac, en respectant les principes fondamentaux du Pilates.

Adapter et enrichir la progression pédagogique des séances, en intégrant de nouvelles options et en variant l'intensité des exercices.

Développer leur capacité d'analyse posturale en dynamique, afin d'identifier et corriger avec précision les déséquilibres et erreurs d'exécution des pratiquants.

Expérimenter et mettre en pratique l'adaptation en temps réel des exercices selon les besoins, limitations ou réactions des pratiquants.

Construire des séances complètes de niveau intermédiaire, structurées et adaptées aux différents profils de pratiquants (adultes actifs, seniors, reprise d'activité).

Animer des mini-séances collectives (2 à 3 personnes), en assurant un guidage verbal et visuel clair et en maintenant la fluidité de la séance.

PROGRAMME

Reformer / Cadillac 2 (3 jours - 21 heures)

Objectifs spécifiques :

- Approfondir les exercices intermédiaires sur Reformer et Cadillac.
- Développer la fluidité et la progression pédagogique des séances.
- Savoir adapter les exercices aux différents profils de pratiquants.

Contenus :

- Révision et perfectionnement des exercices fondamentaux.
- Apprentissage des exercices intermédiaires (progressions Reformer/Cadillac).
- Variantes et adaptations selon les besoins (publics actifs, seniors, reprise d'activité) (C5).
- Construction de séances intermédiaires : structure, rythme, intensité (C2).
- Mise en situation : animation de mini-séances pour petits groupes (C4).
- Analyse de la posture en dynamique : détection des déséquilibres et corrections (C1).

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 2

DURÉE**21 heures****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent****JOUR 1**

Accueil des participants et présentation des 3 jours de formation

09h30 Accueil et présentation du module

10h00 Master Class intermédiaire

11h00 Exercices intermédiaires Reformer (progressions)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Mise en pratique : guidage, corrections, adaptations

16h00 Travail en binômes : feedback postural et pédagogique

18h00 Fin

JOUR 2

09h30 Accueil

10h00 Master Class Cadillac intermédiaire

11h00 Exercices intermédiaires Cadillac

12h30 Pause déjeuner

14h00 Construction d'une séance intermédiaire (structure et rythme)

16h00 Mise en situation : animation d'une séance collective 2-3 personnes

18h00 Fin

JOUR 3

09h30 Accueil

10h00 Master Class Reformer/Cadillac

11h00 Analyse posturale en dynamique (C1)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Mise en situation : ajustements en temps réel (C5)

16h00 Débriefing et évaluation formative

18h00 Fin du module