



Reformer / Cadillac 3

DURÉE**14 Heures****TARIF****588 € 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

- Acquise 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

Maîtriser les exercices avancés sur Reformer et Cadillac, en intégrant des enchaînements complexes et exigeants tout en respectant les principes fondamentaux du Pilates.

Optimiser les réglages et l'utilisation des appareils pour gérer l'intensité, la sécurité et la fluidité des séances avec des pratiquants confirmés.

Construire et animer des séances de niveau avancé, en organisant la progression pédagogique sur plusieurs séances ou cycles.

Corriger et ajuster en temps réel les placements, amplitudes et résistances en fonction des réactions corporelles des pratiquants.

Évaluer la progression d'un pratiquant sur un cycle de séances avancées et proposer des réajustements adaptés.

Adopter une posture professionnelle d'expert en guidant des pratiquants expérimentés avec précision, sécurité et créativité.

PROGRAMME

Reformer / Cadillac 3 (2 jours - 14 heures)

Objectifs spécifiques :

- Maîtriser les exercices avancés sur Reformer et Cadillac.
- Gérer la sécurité et l'intensité des séances avec des pratiquants confirmés.
- Être capable de corriger et d'adapter en temps réel.

Contenus :

- Approfondissement des réglages complexes (résistances, sangles, accessoires) (C3).
- Apprentissage des exercices avancés et de leurs options.
- Gestion de la sécurité et des limites physiologiques selon le public.
- Mise en situation : animation de séances avancées, ajustements en direct (C4 – C5).
- Étude de cas : concevoir un cycle de progression sur plusieurs séances (C2 – C6).

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 3

DURÉE**14 heures****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent****JOUR 1**

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 Accueil

10h00 Master Class avancée

11h00 Exercices avancés Reformer

12h30 Pause déjeuner

14h00 Exercices avancés Cadillac

16h00 Mise en situation : gestion de la sécurité et des progressions

18h00 Fin

JOUR 2

09h30 Accueil

10h00 Master Class avancée (focus fluidité et contrôle)

11h00 Élaboration d'un cycle de progression (3 séances)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Mise en situation certificative : animation avancée + adaptation en temps réel

16h00 Débriefing et validation des acquis

18h00 Fin du module