

PILATES REFORMER & CADILLAC 1

🕒 28 heures

💶 1,00 € - 1 176,00 € TTC

👤 Equipe pédagogique

Public concerné

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

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Maîtriser les fondamentaux du Pilates sur Reformer et Cadillac.
- ✓ Réaliser les réglages essentiels des appareils en toute sécurité.
- ✓ Enseigner les exercices du répertoire classique de Niveau 1.
- ✓ Construire des séances cohérentes, progressives et sécurisées.
- ✓ Adapter les réglages et les exercices selon le niveau des pratiquants.
- ✓ Développer une posture pédagogique précise et professionnelle.

Pré-requis

Etre âgé au minimum de 18 ans
En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation
Être titulaire d'un diplôme permettant l'encadrement rémunéré des activités physiques et sportives
Être titulaire du Diplôme d'État de Professeur de Danse (DE Danse)
Être professionnel de santé (masseurs-kinésithérapeutes, sages-femmes...) conformément aux conditions d'accès de la certification
Avoir suivi la formation Pilates Matwork 1

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre 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 :

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.

Programme

Cette formation vous permettra de découvrir le fonctionnement du Reformer et du Cadillac, de comprendre leur place dans la méthode Pilates et d'apprendre à utiliser leurs principaux réglages en toute sécurité.

Vous étudierez les principes fondamentaux de la méthode, l'organisation du corps, le contrôle du centre, la respiration, ainsi que les bases techniques propres à chaque appareil afin de développer un enseignement précis et progressif.

Une attention particulière sera portée à l'apprentissage du répertoire classique de Niveau 1, à la maîtrise des transitions, à l'organisation d'une séance et à l'accompagnement pédagogique des pratiquants dans le respect des principes de la méthode.

L'ensemble des apprentissages repose sur une alternance entre théorie, pratique, démonstrations, corrections individuelles et mises en situation d'enseignement.

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la
ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

Jour 1

09:00 : Accueil des stagiaires et présentation des objectifs du module

10:00 : Master Class Reformer/Cadillac (séance guidée)

11:00 : Présentation des appareils, réglages de sécurité, principes fondamentaux

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Exercices fondamentaux Reformer niveau 1 (démonstration + pratique guidée)

16:00 : Mise en situation : guidage verbal + corrections entre stagiaires

17:00 : Fin de la journée



JOUR 2

09:00 : Accueil – mise en place

10:00 : Master Class Cadillac (séance guidée)

11:00 : Exercices fondamentaux Cadillac niveau 1

12:30 : Pause déjeuner

14:00 : Construction d'une mini-séance débutant (progression pédagogique)

16:00 : Mise en pratique : animation en binômes avec feedback

17:00 : Fin de la journée



JOUR 3

09:00 : Accueil – questions/révisions

10:00 : Master Class Reformer/Cadillac (centrage, respiration, contrôle)

11:00 : Nouveaux exercices fondamentaux (suite Reformer/Cadillac niveau 1)

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Études de cas : analyse de profils pratiquants

16:00 : Mise en situation : création et guidage d'une séance personnalisée

18:00 : Fin de journée



JOUR 4

09:00 : Accueil – mise en place

10:00 : Master Class intégrative Reformer + Cadillac

12:30 : Séances pratiques : organisation et rythme d'une séance complète

14:00 : Mise en situation certificative : mini-séances animées avec corrections

16:00 : Débriefing collectif et évaluation formative

17:00 : Fin du module