

PILATES REFORMER & CADILLAC 2

🕒 21 heures

€ 882,00 € 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 :

- ✓ Approfondir votre maîtrise du répertoire classique sur Reformer et Cadillac.
- ✓ Adapter les réglages des appareils en fonction des objectifs pédagogiques et du niveau des pratiquants.
- ✓ Construire des séances plus complètes, progressives et individualisées.
- ✓ Observer, analyser et corriger les mouvements avec davantage de précision.
- ✓ Développer une pédagogie plus fluide, autonome et adaptée aux besoins de chaque pratiquant.
- ✓ Préparer votre progression vers le **Niveau 3** du parcours Pilates Appareils.

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 Reformer & Cadillac Niveau 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 d'approfondir le répertoire classique du Reformer et du Cadillac en développant une meilleure maîtrise des exercices, des transitions et des progressions pédagogiques.

Vous perfectionnerez votre compréhension des réglages des appareils, de l'utilisation des ressorts et des adaptations nécessaires pour accompagner des pratiquants présentant des besoins, des capacités et des objectifs variés.

Une attention particulière sera portée à la qualité du mouvement, à l'observation des compensations, à la précision des corrections ainsi qu'à la construction de séances plus complètes, fluides et évolutives.

L'ensemble des apprentissages repose sur une alternance entre théorie, pratique, démonstrations, corrections individualisées 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

09:00 : Accueil et présentation du module

09:30 : Master Class

11:00 : Exercices intermédiaires Reformer (progressions)

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mise en pratique : guidage, corrections, adaptations

15:30 : Travail en binômes : feedback postural et pédagogique

17:00 : Fin de 1er journée



JOUR 2

09:00 : Accueil

09:30 : Master Class

10:30 : Exercices intermédiaires Cadillac

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Construction d'une séance intermédiaire (structure et rythme)

15:30 : Mise en situation : animation d'une séance collective 2-3 personnes

17:00 : Fin de 2eme journée



JOUR 3

09:00 : Accueil

09:30 : Master class cadillac

10:30 : Analyse posturale en dynamique

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mise en situation : ajustements en temps réel

16:00 : Débriefing et évaluation formative

17:00 : Fin de formation