

PILATES REFORMER & CADILLAC 3

🕒 14 heures

€ TTC

👥 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

Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Maîtriser le répertoire avancé du Reformer et du Cadillac.
- ✓ Construire des séances techniques, fluides et parfaitement structurées.
- ✓ Adapter votre enseignement aux besoins spécifiques et aux objectifs de chaque pratiquant.
- ✓ Observer, analyser et corriger les mouvements avec un haut niveau de précision.
- ✓ Développer une pédagogie experte favorisant la qualité du mouvement et la progression des pratiquants.
- ✓ Enseigner le Pilates sur appareils avec autonomie, confiance et expertise.

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

Pré-requis

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil

09:30 : Master Class avancée

10:30 : Exercices avancés Reformer

12:30 : Pause déjeuner

: Exercices avancés Cadillac

15:30 : Mise en situation : gestion de la sécurité et des progressions

17:00 : Fin de la 1ère journée



JOUR 2

09:00 : Accueil

09:30 : Master Class avancée (focus fluidité et contrôle)

10:30 : Élaboration d'un cycle de progression (3 séances)

12:30 : Pause

13:30 : Mise en situation certificative : animation avancée + adaptation en temps réel

16:00 : Débriefing et validation des acquis

17:00 : Fin de formation