



## **Formation à l'utilisation du Reformer et à l'animation de Cours Pilates Dynamique – Devenir Professeur de Pilates**

### **Présentation et déroulement de la formation**

Cette formation permet aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour enseigner le Dynamic Reformer Pilates en maîtrisant à la fois les fondamentaux techniques, la sécurité, la construction d'un cours fluide et cohérent ainsi que la posture professionnelle du Professeur de Pilates.

La formation se déroule sur 3 jours au Studio A sur nos deux studio – 27 Avenue Jean Médecin, 06000, Nice et 17 rue Bavastro 06300 NICE) et alterne apports théoriques, démonstrations techniques, mises en pratique et retours personnalisés.

### **Objectifs pédagogiques**

- Maîtriser les fondamentaux du Reformer Pilates Dynamique (Cadre légal, vocabulaire, sécurité.)
- Savoir structurer un cours cohérent, fluide et efficace.
- Être capable d'adapter le cours à différents niveaux et profils.
- Développer sa posture de professeur : observation, correction, consignes, énergie.
- Devenir Professeur de Reformer Pilates

### **Public et prérequis**

Aucun diplôme ou niveau spécifique n'est exigé, mais la formation s'adresse à des personnes ayant un projet d'activité ou déjà en exercice en tant que coach sportif indépendant.

*STUDIO A - 8 rue Valperga, 06000, Nice*

*SIRET 93799270900017 - Tel 0685905647*



## **Durée**

La **formation totale comprend 50 heures**, réparties comme suit :

- 21 heures en présentiel
- 15 heures de e-learning, accessibles en ligne (théorie, démonstrations et supports pédagogiques)
- 5 heures de pratique personnelle,
- 7 heures d'observation
- 2 heures de cours filmé et enregistré à nous transmettre pour évaluation
- Un plan de cours écrit

## **Modalités et délai d'accès**

Formation en présentiel au Studio A, Nice – 27 Avenue Jean Médecin, 06000, Nice

Formation en groupe de 10 personnes maximum.

Présence obligatoire sur l'intégralité de la formation.

Inscription au plus tard 14 jours avant la date de début de formation.

## **Méthodes pédagogiques**

- Apports théoriques et démonstrations techniques.
- Prise en main du Reformer : réglages, sécurité, manipulation.
- Mises en situation, pratique supervisée et retours individualisés.
- Construction progressive de fiches séances.
- Participation à des mini-cours et présentations de séquences.
- Utilisation du matériel (Voir Matériel Utilisé)

## **Matériel utilisé**

- Le machines Reformer
- Un ballon de pilates 26cm

*STUDIO A - 8 rue Valperga, 06000, Nice*

*SIRET 93799270900017 - Tel 0685905647*



- Le cercle de pilates, des haltères (1kg, 1,5kg, 2kg)
- Tapis de yoga
- Bloc de yoga
- Bâton en bois, petits coussin, un élastique de musculation

## **Contenu de la formation**

### **Jour 1 - Introduction et bases Fondamentales**

Présentation de la formation et des objectifs.

- Principes fondamentaux du Pilates.
- Prise en main du Reformer : vocabulaire, réglages, sécurité.
- Cadre légal de l'enseignement du Pilates
- Sécurité et prévention des risques
- Anatomie fonctionnelle appliquée au Reformer
- Limites du rôle du professeur
- Bonnes pratiques : ajustements et rangement.
- Apprentissage : Construction de fiche séance.
- Découverte du répertoire des exercices de Reformer Pilates (“Planche”, “Planche latérale”... etc)
- Décomposition d'un cours : échauffement, corps de séance, retour au calme.
- Création d'une première mini-fiche séance d'échauffement.

*STUDIO A - 8 rue Valperga, 06000, Nice*

*SIRET 93799270900017 - Tel 0685905647*



## **Jour 2 - Pratique, transitions et coaching**

- Présentation des échauffements préparés et feedback.
- Approfondissement des exercices par groupes musculaires.
- Travail sur les transitions et la fluidité de la structure de cours.
- Posture et rôle du coach : observation, consignes efficaces, corrections.
- Erreurs posturales fréquentes et ajustements.
- Atelier pratique : construction d'un corps de séance de Reformer Pilates de 10 minutes, présentation et feedback.

## **Jour 3 - Autonomie et présentation d'un cours complet**

- Revue globale des exercices + variations de difficulté.
- Créer une structure de cours cohérente et complète : travail de corps complet
- Apprentissage : L'utilisation des accessoires de Pilates (ballon, bâton, cercle de Pilates, haltères...)
- Atelier : finalisation d'une fiche séance professionnelle (20-25 min).
- Présentation d'un cours complet de 20 minutes
- Feedback collectif et individuel sur la structure, le coaching, la fluidité et la posture du Professeur

*STUDIO A - 8 rue Valperga, 06000, Nice*

*SIRET 93799270900017 - Tel 0685905647*



## **Modalités d'évaluation et validation**

La formation alterne apports théoriques, démonstrations techniques, mises en pratique sur Reformer et échanges interactifs, afin de favoriser l'acquisition et le transfert des compétences professionnelles visées.

Le formateur veille à accompagner chaque stagiaire dans sa progression en encourageant l'expression, les questions, les essais pratiques et l'analyse des ressentis, tout en apportant des corrections individualisées pour garantir une montée en compétence adaptée.

La présence des stagiaires est attestée par une **feuille d'émargement signée par demi-journée**.

Le contrôle des acquis est assuré au travers d'**évaluations pratiques** : réalisation d'exercices techniques sur Reformer, construction d'une fiche séance et animation d'une séquence de cours, complétées par un temps d'analyse et de feedback en fin de parcours, afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation.

**Cette formation ne délivre pas de certification professionnelle enregistrée auprès de France Compétences et reconnue auprès de l'Etat.**

**Une attestation de fin de formation** est remise en fin de formation.

## **Modalités e-learning – Contenus pédagogiques en ligne**

En complément de la formation en présentiel, les stagiaires bénéficient d'un **accès à des contenus pédagogiques e-learning conçus et animés par Amalia Marié**, formatrice et gérante de Studio A.

Ces contenus e-learning ont pour objectif de :

- préparer les stagiaires en amont de la formation présentielle,
- consolider les acquis techniques et pédagogiques,
- permettre un approfondissement et une révision autonome après la formation.

## **Contenus e-learning proposés**

Les contenus e-learning comprennent notamment :

- des **vidéos pédagogiques** expliquant les fondamentaux du Reformer Pilates,

*STUDIO A - 8 rue Valperga, 06000, Nice*

*SIRET 93799270900017 - Tel 0685905647*



- des **démonstrations d'exercices** et de variations,
- des **explications sur la construction et la structuration des séances**,
- des **ressources pédagogiques complémentaires** en lien avec l'enseignement du Reformer Pilates (supports théoriques et pratiques).

Les contenus sont accessibles via un **espace membre en ligne sécurisé**, accessible après l'inscription à la formation.

La durée de formation en e-learning est estimée à X heures

### **Tarif**

Tarif : 2500 euros TTC

### **Équipe pédagogique**

- Amalia Marié, formatrice depuis 2020 auprès de professionnels souhaitant délivrer des cours de Pilates
- Titulaire d'un certificat de qualification professionnelle (CQP) ALS AGEE (Animateur Sportif)

### **Handicap**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes concerné(e), merci de contacter le référent handicap au 0685905647 ou à l'adresse mail [lestudio.reformerpilates@gmail.com](mailto:lestudio.reformerpilates@gmail.com) afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

### **Contact**

Studio A – Nice

Mail : [studio.reformerpilates@gmail.com](mailto:studio.reformerpilates@gmail.com)

Téléphone : 0685905647

*STUDIO A - 8 rue Valperga, 06000, Nice*

*SIRET 93799270900017 - Tel 0685905647*



*Version 1 – Mise à jour le 1 décembre 2026*

*STUDIO A - 8 rue Valperga, 06000, Nice*

*SIRET 93799270900017 - Tel 0685905647*