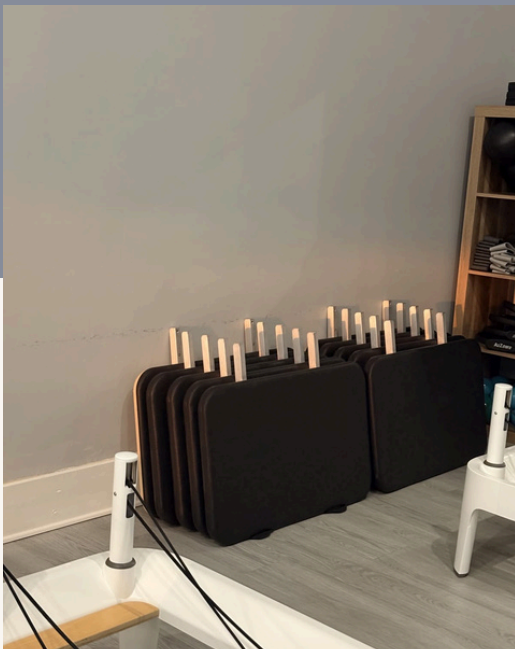


STUDIO A



PROGRAMME DE FORMATION

Reformer Pilates - Jumpboard

Maîtriser les techniques de saut, de
propulsion et de programmation sur
Jumpboard



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation permet aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences essentielles pour enseigner le **Jumpboard sur Reformer Pilates** avec précision, fluidité et sécurité, tout en maîtrisant les principes biomécaniques du saut, de la propulsion et de l'absorption des impacts.

Les participants apprendront à comprendre les fondamentaux techniques du Jumpboard, à développer une propulsion efficace et une réception contrôlée, à choisir les réglages de ressorts adaptés selon les objectifs et le niveau des pratiquants, ainsi qu'à construire des séquences dynamiques, progressives et variées intégrant le travail cardio, la coordination, la puissance et le renforcement musculaire.

La formation se déroule **en présentiel** au **Studio A (Nice – 27 Avenue Jean Médecin, 06000)**, sur une durée de **3 heures**, et alterne **apports théoriques, démonstrations techniques, exploration pratique sur Jumpboard, mises en situation, construction de séquences, travail en binômes et échanges pédagogiques**, afin de favoriser une application concrète des connaissances acquises.

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'enseigner le Jumpboard avec confiance, d'adapter les exercices au niveau de leurs élèves, de garantir une pratique sécurisée et de créer des séances dynamiques, cohérentes et motivantes, tout en respectant les principes fondamentaux du Reformer Pilates.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

O1.

Comprendre les principes biomécaniques du travail sur Jumpboard.

O2.

Maîtriser les techniques de propulsion, d'absorption et de réception des sauts.

O3.

Adapter les réglages des ressorts selon les objectifs de travail et le niveau des pratiquants.

O4.

Enseigner les exercices fondamentaux du Jumpboard avec précision et sécurité.



O5.

Construire des séquences dynamiques, progressives et fluides intégrant le Jumpboard.



COMPÉTENCES VISÉES

01.

Enseigner les mouvements fondamentaux sur Jumpboard.

02.

Corriger les défauts d'alignement.

03.

Choisir les ressorts adaptés.

04.

Construire des séquences permettant de développer la coordination, l'endurance et la puissance.



05.

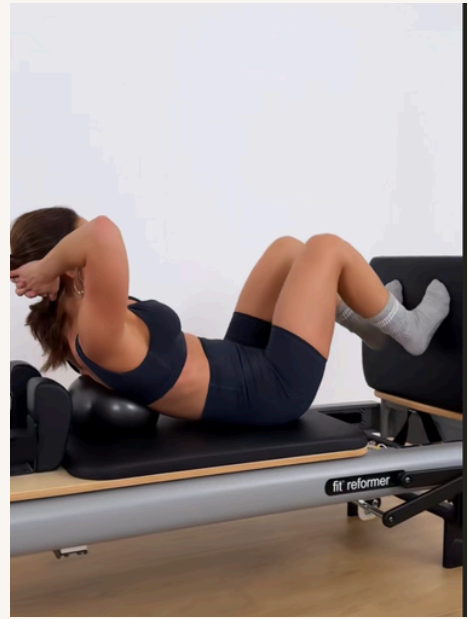
Construire des enchaînements progressifs.

06.

Intégrer le Jumpboard dans une séance complète de Reformer Pilates.



PUBLIC & PRÉREQUIS



ette formation s'adresse aux professionnels **titulaires d'un diplôme** ou d'une **certification** professionnelle leur permettant d'encadrer une activité sportive, tels que les **coachs sportifs** et les **professionnels du mouvement**, notamment les **masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État**, ayant préalablement suivi et validé **une formation en Reformer Pilates**.

DURÉE ET MODALITÉS

Durée

La formation se déroule sur 3 heures en présentiel.

Modalités et délais d'accès

La formation se déroule en présentiel au Studio A, situé au 27 Avenue Jean Médecin, 06000 Nice.

Les sessions sont organisées en groupe de 10 participants maximum afin de garantir un accompagnement de qualité.

La présence est obligatoire pendant toute la durée de la formation.

Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 14 jours avant la date de début de la session.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



La formation combine apports théoriques, démonstrations techniques et mises en pratique afin de permettre une progression complète des participants.

Elle comprend des exercices en binôme, des mises en situation pédagogiques, des pratiques supervisées ainsi que des corrections individualisées.

Chaque exercice est présenté et étudié à travers un répertoire de mouvements adaptés aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé.

L'ensemble de la formation s'appuie sur l'utilisation du matériel mis à disposition.



MATÉRIEL UTILISÉ

La formation est dispensée à l'aide du matériel suivant :

→ Les machines Reformer

→ Jumpboard



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 1 – Bases techniques et fondamentaux

- Présentation du Jumpboard et de ses objectifs.
- Les bénéfices du Jumpboard.
- Les principes fondamentaux :
 - respiration ;
 - engagement du centre ;
 - alignement du bassin ;
 - stabilité des membres inférieurs ;
 - contrôle du chariot.
- Biomécanique du saut :
 - propulsion ;
 - phase aérienne ;
 - réception ;
 - absorption des forces.
- Les erreurs les plus fréquentes.
- Les règles de sécurité.



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 2 – Exploration pratique

Travail en binômes autour des mouvements fondamentaux :

- Sauts parallèles
- Sauts alternés
- Sauts en V
- Sauts larges et serrés
- Single Leg Jump
- Jumping Bridge
- Side Lying Jumps
- Quadruped Jumps

Observation de :

- la respiration ;
- l'alignement ;
- la propulsion ;
- la qualité de la réception ;
- le contrôle du chariot.

Expérimentation de différents réglages de ressorts.

Analyse des sensations et des adaptations.



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 3 – Construction d'une séquence Jumpboard

Les participants construisent une mini-séquence selon un objectif précis :

- Cardio
- Coordination
- Renforcement musculaire
- Puissance
- Endurance
- Travail fonctionnel

Organisation de la séquence :

- Échauffement
- Sauts simples
- Variations
- Progression cardio
- Retour au contrôle
- Retour au calme

Présentation et justification des choix pédagogiques.



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 4 – Cas pratiques et validation

Études de cas :

- Débutant découvrant le Jumpboard.
- Élève intermédiaire souhaitant développer son endurance.
- Élève avancé recherchant un travail cardio intense.
- Élève présentant une instabilité des genoux.

Analyse :

objectifs ;

- choix des exercices ;
- réglages des ressorts ;
- adaptations ;
- consignes verbales ;
- sécurité.

Validation des acquis par un QCM final.



MODALITÉS D'ÉVALUATION & TARIF

La formation alterne apports théoriques, démonstrations techniques, mises en pratique 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 compétences adaptée.

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

L'évaluation des acquis s'effectue tout au long de la formation à travers l'observation des mises en pratique, des mises en situation pédagogiques, la réalisation d'une mini-séquence d'enseignement, la participation à des études de cas ainsi qu'un QCM de fin de formation.

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

Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation.

Tarif

Le tarif de la formation est fixé à 250 € TTC.



L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



AMALIA MARIÉ

fondatrice et formatrice

Amalia est formatrice depuis 2020 auprès de professionnels souhaitant enseigner le Pilates. Elle accompagne les futurs coachs dans l'acquisition des compétences techniques, pédagogiques et pratiques nécessaires à l'animation de cours de Pilates.

Elle est titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) ALS AGEE (Animateur de Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression.)



HANDICAP & CONTACT

Handicap

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Si vous êtes concerné(e), merci de contacter le référent handicap au 06 85 90 56 47 ou à l'adresse e-mail studioaformation.info@gmail.com afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

Contact

Studio A - Nice

Mail : studioaformation.info@gmail.com

Téléphone : 06 85 90 56 47

