

STUDIO A



PROGRAMME DE FORMATION

Formation Reformer Pilates Pré & Postnatal

Enseigner le Reformer Pilates en toute sécurité
pendant la grossesse et le post-partum



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation permet aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences essentielles pour enseigner le **Reformer Pilates en pré et postnatal**, en toute sécurité et dans le respect des adaptations physiologiques liées à la grossesse et au post-partum.

Les participants apprendront à comprendre les changements anatomiques et fonctionnels de la maternité, à adapter les exercices du Reformer selon les besoins de chaque femme, à intégrer les principes fondamentaux de la respiration, de la stabilité et du contrôle, ainsi qu'à construire des séances sécuritaires, progressives et individualisées.

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 Reformer, mises en situation, études de cas, construction de séances et échanges pédagogiques** afin de favoriser une application concrète des connaissances acquises.

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure d'accompagner avec confiance les femmes enceintes et en post-partum, tout en garantissant une pratique sécuritaire, fonctionnelle et adaptée à chaque étape de leur évolution.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01.

Comprendre les adaptations anatomiques et physiologiques liées à la grossesse et au post-partum.

02.

Adapter les exercices du Reformer Pilates selon les besoins spécifiques de chaque femme.

03.

Construire une séance sécuritaire, fonctionnelle et progressive.

04.

Intégrer la respiration, le plancher pelvien et la stabilité dans chaque séance.

05.

Identifier les contre-indications et les situations nécessitant un avis médical.



COMPÉTENCES VISÉES

01.

Adapter les exercices selon le trimestre de grossesse ou le stade du post-partum.

02.

Observer et corriger les compensations.

03.

Choisir les réglages de ressorts adaptés.

04.

Donner des consignes verbales efficaces.



05.

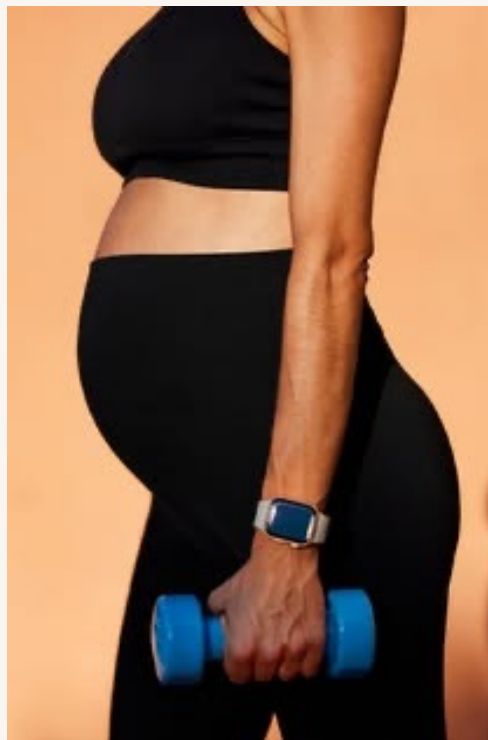
Construire une séance cohérente et sécuritaire.

06.

Accompagner une cliente avec confiance.



PUBLIC & PRÉREQUIS



Cette formation s'adresse aux **professionnels certifiés** (Professionnels titulaires d'une certification autorisant l'encadrement sportif et/ou d'une formation spécialisée en Pilates Reformer), tels que les **coachs sportifs**, les **professionnels du mouvement** (notamment les masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État) ayant préalablement suivi et validé une formation de 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 et intermédiaire.

Une attention particulière est portée à l'adaptation des exercices aux différentes étapes de la grossesse ainsi qu'à la période post-partum, adaptée aux besoins spécifiques de chaque participante.

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



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 1 – Bases théoriques

- Les bienfaits du Reformer Pilates pendant la grossesse.
- Les objectifs du Reformer Pilates en post-partum.
- Les principes fondamentaux : respiration, alignement, stabilité, confort et individualisation.
- Les adaptations anatomiques et physiologiques : trimestres, hormones, respiration, posture, plancher pelvien et diastase.
- Les recommandations de bonnes pratiques.
- Les contre-indications et les Red Flags.



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 2 – Exploration pratique sur Reformer

- Travail en binômes autour des exercices : Footwork, Arms in Straps, Scooter, Mermaid, Bridge adapté et Standing Series.
- Observation de la respiration, de l'alignement, de la stabilité, du contrôle du chariot et des compensations.
- Expérimentation des réglages de ressorts.
- Adaptations selon le trimestre de grossesse et le stade du post-partum.



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 3 – Construction d'une séance

- Créer une mini-séance selon un objectif.
- Organiser la séance : respiration, mobilité, activation, renforcement, travail fonctionnel et retour au calme.
- Présentation et justification des choix pédagogiques.



CONTENU DE LA FORMATION

Séquence 4 – Cas pratiques et validation

- Études de cas : 18 semaines, 32 semaines, 8 semaines post-partum, 3 mois après césarienne. (cas étudiés à titre pédagogique pour illustrer l'adaptation des exercices à différents contextes cliniques ; ils ne constituent pas des recommandations générales de reprise d'activité).
- Choix des adaptations, exercices, ressorts et consignes verbales.
- 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 par e-mail studioareformerpilates@gmail.com afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

Contact

Studio A - Nice

Mail : studioaformation.info@gmail.com

Téléphone : 06 85 90 56 47

