

STUDIO A



PROGRAMME DE FORMATION

Formation à l'utilisation du Reformer et à
l'animation de Cours Pilates Dynamique
Devenez Coach en Reformer Pilates



PRÉSENTATION 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 coach de Pilates.

La formation se déroule sur 3 jours au Studio A (Nice - 27 Avenue Jean Médecin, 06000) et alterne apports théoriques, démonstrations techniques, mises en pratique et retours personnalisés.

La formation en présentiel est suivie de 15 heures d'e-learning ainsi que 2 heures de cours (filmées ou non) pour vous évaluer, participer à 5 heures de cours et 7 heures d'observation de cours.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

O1.

Maîtriser les fondamentaux du Reformer Pilates Dynamique (Cadre légal, vocabulaire, sécurité).

O2.

Savoir structurer un cours cohérent, fluide et efficace.

O3.

Être capable d'adapter le cours à différents niveaux et profils.

O4.

Développer sa posture de coach : observation, correction, consignes, énergie.



O5.

Être capable d'enseigner un cours de Reformer Pilates en autonomie.



PUBLIC & PRÉREQUIS

Le candidat doit être titulaire d'un **diplôme** ou d'une **certification professionnelle** permettant l'encadrement d'activités physiques, tel qu'un **BPJEPS**, un **CQP** ouvrant droit à l'enseignement des activités physiques, ou être **masseur-kinésithérapeute diplômé d'État** (ou disposer d'un diplôme équivalent autorisant l'exercice professionnel).

Un justificatif du diplôme ou de la certification sera demandé avant l'entrée en formation.



DURÉE ET MODALITÉS

Durée

La formation se déroule sur 3 jours, soit 21 heures de formation en présentiel, complétées par 7 heures d'observation, 5 heures de participation à des cours de groupe, pour une immersion complète dans la pratique et la pédagogie, 15 heures de formation e-learning puis 2 heures de cours à donner pour vous évaluer. Soit une durée totale de 50h.

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 alterne apports théoriques, démonstrations techniques et mises en pratique afin de favoriser une acquisition progressive des compétences.

Les participants sont accompagnés dans la prise en main du Reformer (réglages, sécurité et manipulation), réalisent des exercices pratiques supervisés avec des retours individualisés, construisent progressivement des fiches séances et participent à des mini-cours ainsi qu'à la présentation de séquences pédagogiques.

La formation comprend également une partie e-learning accessible sur une plateforme dédiée, avec des modules vidéo, des QCM et un suivi personnalisé de la progression. Les participants bénéficient d'un accès à la plateforme en amont de la formation afin de préparer leur apprentissage, puis conservent un accès à vie aux contenus pour poursuivre leur formation, revoir les notions abordées et consolider leurs connaissances.

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
- Ballons de Pilates de 26 cm
- Cercle de Pilates
- Haltères de 1 kg, 1,5 kg et 2 kg
- Tapis de yoga
- Blocs de yoga
- Bâton en bois
- Petit coussin de positionnement
- 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 fiches séances.
- Découverte du répertoire des exercices de Reformer Pilates (Ex : << Planche >>, << Planche latérale >>...etc.).
- Décomposition d'un cours : échauffement, corps de séance, retour au calme.
- Création d'une première mini-fiche séance d'échauffement.



CONTENU DE LA FORMATION

Jour 2 - Pratique, transitions et coaching

- Présentation des échauffements préparés et retours pédagogiques.
- 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 10 minutes sur Reformer, présentation et retours pédagogiques.



CONTENU DE LA FORMATION

Jour 3 - Autonomie et présentation d'un cours complet

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



MODALITÉS D'ÉVALUATION & TARIF

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 compétences 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.

Ces évaluations sont complétées par un temps d'analyse et de feedback en fin de parcours.

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 en fin de formation.

Tarif

Le tarif de la formation est fixé à 2 500€ 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 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

