

PROGRAMME DE FORMATION

Formation ALL YOU – Coach Pilates Reformer

Programme officiel de la formation

Présentation de la formation

La formation ALL YOU – Coach Pilates Reformer organisé par les studios ALL YOU se déroulera à l'adresse suivant :

ALL YOU CLUB La Colle sur Loup, 718 boulevard Pierre Sauvaigo – La Colle sur Loup, 06480 France

Le programme comprend :

- 3 jours de formation en présentiel dédié à l'apprentissage théorique et pratique du Pilates reformer
- 5h d'observation de cours a réalisé sur 1 semaine au sein du studio, au contact des coachs et des clients
- 1 journée d'examen le samedi suivant la formation, comprenant une évaluation écrite et une mise en situation pédagogique

Au total, la formation représente 35h en présentiel.

Cette formation a pour objectif de transmettre les fondamentaux du Pilates reformer, les compétences pédagogiques nécessaire à l'enseignement, ainsi que les connaissances essentielles en anatomie, prévention des blessures et adaptation exercices selon les profils des pratiquants.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre l'histoire et les principes fondamentaux de la méthode Pilates.
- Maîtriser le fonctionnement et les réglages du Reformer.
- Appliquer les bases de l'anatomie fonctionnelle au mouvement.
- Construire et animer une séance de Pilates Reformer.
- Adapter les exercices aux différents profils et niveaux des pratiquants.
- Assurer la sécurité des participants durant les cours.
- Corriger les postures et accompagner les élèves dans leur progression.
- Développer une posture professionnelle adaptée au métier de coach Pilates.

Organisation de la formation

Durée

- 3 journées de formation
- Horaires : 10h30 – 18h00
- 1 journée d'examen final
- 1 semaine d'observation en studio

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Démonstrations pratiques
- Mises en situation professionnelles
- Construction de séances individuelles et collectives
- Exercices d'enseignement encadrés
- Observation en studio
- Évaluation théorique et pratique

Programme détaillé

MODULE 1 – Introduction au Pilates et au Reformer

Historique de la méthode Pilates

- Origines de la méthode créée par Joseph Pilates
- Développement de la « Contrology »
- Évolution du Pilates jusqu'à sa pratique moderne
- Influence du Pilates dans les domaines de la danse, du sport et de la rééducation

Principes fondamentaux du Pilates

- Respiration
- Centrage (Powerhouse)
- Contrôle
- Concentration
- Précision
- Fluidité
- Isolation
- Répétition consciente

Découverte du Reformer

- Présentation de la machine
- Fonctionnement général
- Composants et accessoires
- Utilisation des ressorts
- Sécurité et bonnes pratiques

Les approches du Pilates Reformer

- Pilates classique
- Pilates contemporain
- Approche hybride utilisée en studio

MODULE 2 – Anatomie fonctionnelle appliquée au Pilates

Compréhension du mouvement

- Fonctionnement musculaire
- Contractions musculaires :
 - Concentrique
 - Excentrique
 - Isométrique

Muscles stabilisateurs et mobilisateurs

- Muscles profonds
- Muscles superficiels
- Importance du travail postural

Les chaînes musculaires

- Chaîne antérieure
- Chaîne postérieure
- Chaînes profondes
- Chaînes latérales
- Chaînes spiralées

Les muscles clés du Pilates

- Transverse de l'abdomen
- Plancher pelvien
- Multifides
- Diaphragme
- Obliques

Respiration et stabilité

- Respiration latéro-costale
- Coordination respiration / mouvement
- Synergie entre respiration, transverse et périnée

Prévention des blessures

- Renforcement des muscles profonds
- Amélioration de la posture
- Équilibre musculaire
- Protection des articulations
- Développement de la conscience corporelle

MODULE 3 – Les prémices d'une séance Reformer

Réglages du Reformer

- Réglage des ressorts
- Réglage des freins
- Réglage des sangles
- Réglage des épaulières

Installation du client

- Montée et descente sécurisées
- Position allongée
- Position quadrupédique
- Utilisation des sangles
- Alignement corporel

Mise en place de la respiration

- Respiration pendant l'exécution des exercices
- Coordination effort / expiration
- Gestion du rythme respiratoire

Correction posturale

- Observation du mouvement
- Détection des compensations
- Ajustements et corrections
- Adaptation aux différents profils

MODULE 4 – Au cœur des exercices

Apprentissage des exercices fondamentaux

- Footwork Series
- Supine Arms
- Hip Work
- Stomach Massage Series
- Spinal Articulation
- Long Stretch Series

Exercices intermédiaires et avancés

- Rowing Series
- Long Box Series
- Short Box Series
- Exercices avancés
- Variantes avec accessoires
- Exercices de mobilité et de stretching

MODULE 5 – Construction d'un cours

Élaboration d'une séance

- Structure d'un cours Reformer

- Progression pédagogique
- Gestion du temps
- Gestion du rythme

Adaptation du contenu

- Débutants
- Intermédiaires
- Confirmés
- Adaptations individuelles

Formats de cours

- Différents formats proposés en studio
- Organisation des séances collectives

MODULE 6 – Pédagogie et posture de l’enseignant

Communication et encadrement

- Placement de la voix
- Consignes efficaces
- Gestion de groupe
- Relation coach-client

Posture professionnelle

- Présentation et comportement du coach
- Rôle au sein d’un studio
- Sécurité et responsabilité professionnelle

Mise en situation

- Animation de cours
- Exercices pratiques d’enseignement
- Feedback et amélioration continue

Évaluation finale

La validation de la formation repose sur :

Évaluation théorique

- Connaissances fondamentales du Pilates
- Anatomie fonctionnelle
- Sécurité et pédagogie

Évaluation pratique

- Construction d'une séance complète
- Animation d'un cours devant un groupe
- Maîtrise technique du Reformer
- Qualité des corrections et de l'encadrement

Certification

Un certificat de fin de formation est délivré aux stagiaires :

- Ayant suivi l'intégralité de la formation.
- Ayant effectué la période d'observation prévue.
- Ayant validé l'examen final théorique et pratique.

Cette formation constitue une base solide pour exercer en tant que coach Pilates Reformer au sein d'un studio spécialisé, dans le respect des exigences de sécurité, de pédagogie et de qualité professionnelle.

Contact : ALL YOU CLUB La Colle sur Loup

Mail : allyou.formation@gmail.com

Tel : 06.74.85.96.98