

PROGRAMME DE FORMATION

Formation e-learning Pilates Reformer Intermédiaire - E-learning

Intitulé	Formation e-learning Pilates Reformer Intermédiaire
Modalité	Formation en tout ou partie à distance
Durée estimée	20 heures minimum de travail en ligne
Validité d'accès	6 mois à compter de l'ouverture du module
Tarif	690,00 euros

Objectifs pédagogiques

- Concevoir une séance Pilates sur Reformer de niveau intermédiaire.
- Identifier les réglages et les points de sécurité propres aux exercices étudiés.
- Apprendre les 15 exercices du répertoire intermédiaire, leurs objectifs, leurs consignes et leurs variantes.
- Adapter les exercices selon les besoins du pratiquant, le niveau, les capacités physiques et les principales précautions pédagogiques.
- Construire une progression cohérente et sécurisée à partir des contenus vidéo et du livret de formation.

Public visé et prérequis

- Être majeur.
- Avoir validé le module Pilates fondamental.
- Avoir validé le module Reformer fondamental avant l'entrée en niveau intermédiaire.
- Être titulaire d'un diplôme ou d'une certification permettant l'encadrement : BPJEPS, CQP ALS option AGEE / IF, diplôme d'État de danse, kinésithérapeute, STAPS ou titre équivalent selon situation professionnelle.
- Disposer d'un accès à un Reformer pour s'entraîner et mettre en pratique les contenus vidéo.

Contenu de formation

Partie théorique	Révision des réglages Reformer, sécurité de l'appareil, organisation du chariot, rôle des ressorts, des sangles, de la barre de pieds, de l'appui-tête et du coffre.
Partie pratique	Apprentissage progressif des 15 exercices du module Formation e-learning Pilates Reformer Intermédiaire : consignes, respiration, objectifs, précautions, options et variantes.
Travail demandé	Visionnage des vidéos, lecture du livret, mémorisation des exercices, entraînement personnel et préparation à l'évaluation.

Exercices étudiés

N°	Exercice étudié	Objectif synthétique
01	Pelvic Lift Arms	Colonne, chaîne postérieure, bassin, scapulas et coordination de la poussée.
02	Kneeling Mermaid	Inclinaison latérale, rotation thoracique, contrôle du chariot et respiration.

N°	Exercice étudié	Objectif synthétique
03	Mermaid - Side Bend 2	Obliques, appui main-épaule, contrôle des côtes et stabilité du bassin.
04	Dips - Triceps coffre	Triceps, stabilité du tronc, organisation scapulaire et contrôle des coudes.
05	Dips - Tendon Stretch	Gainage, chaîne postérieure, appuis des mains et contrôle du retour.
06	Double Leg	Coordination bras-jambes, centre, stabilité du bassin et préparation au Teaser.
07	Teaser - Long Box	Contrôle abdominal, équilibre, précision de la montée et retour maîtrisé.
08	Elephant - Single Lower Lift	Chaîne postérieure, stabilité bassin-épaules et contrôle unilatéral.
09	Kneeling Hips	Extension de hanche, équilibre, bassin stable et coordination avec la sangle.
10	Control Balance - Sangles	Contrôle inversé, proprioception, centre, équilibre des sangles et sécurité cervicale.
11	Climb the Tree	Ischio-jambiers, articulation vertébrale, contrôle abdominal et retour progressif.
12	Roll Over 2	Enroulement vertébral, retour excentrique, contrôle du centre et jambes actives.
13	Pigeon Box - Torsion buste	Mobilité de hanche, rotation thoracique, bassin stable et contrôle de la sangle.
14	Prone Frog Spinal	Chaîne postérieure, extension thoracique, contrôle lombaire et respiration.
15	Snake	Gainage global, rotation, appuis mains-pieds, transfert de poids et sécurité avancée.

Modalités d'assistance pédagogique et technique

- Assistance pédagogique assurée par la formatrice, Lobo Odette, diplômée d'État BEESMF/APT.
- Échanges possibles par courriel, téléphone, chat/forum ou visioconférence.
- Assistance synchrone pour les demandes administratives ou les rendez-vous pédagogiques programmés.
- Assistance asynchrone pour l'accompagnement lié aux vidéos, quiz, QCM et supports téléchargeables.
- Réponse aux demandes par mail ou chat, en général une à deux fois par semaine.

Modalités d'évaluation et de validation

- Quiz ou QCM à l'issue du module.
- Évaluation des connaissances sur les réglages, la sécurité, les objectifs des exercices, les consignes et les adaptations.
- Attestation de fin de formation établie après réalisation du parcours et validation des modalités prévues.

Modalités et délai d'accès

- Accès au parcours ouvert après validation de l'inscription, vérification des prérequis et règlement selon les modalités prévues. Délai d'accès selon disponibilité de la plateforme et traitement administratif du dossier.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Lobody Formation étudie les besoins spécifiques afin de proposer, lorsque cela est possible, des adaptations d'accès, de rythme, de support ou d'accompagnement.: Lobo Ody tel: 06 09 83 89 03