

PROGRAMME DE FORMATION

Formation e-learning Pilates Reformer Fondamental-Intermediaire-avancé - E-learning

Formation en tout ou partie à distance

Intitulé	Formation e-learning Pilates Reformer Fondamental-Intermediaire-avancé
Modalité	Formation en tout ou partie à distance
Durée estimée	40 heures minimum de travail en ligne
Validité d'accès	6 mois à compter de l'ouverture du module, selon les modalités transmises à l'apprenant
Tarif	1 180,00 euros

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les bases d'utilisation du Reformer et comprendre les règles de sécurité de l'appareil.
- Apprendre les 19 exercices fondamentaux puis les 15 exercices intermédiaires et avancés du Pilates Reformer.
- Construire une progression pédagogique cohérente du niveau fondamental vers le niveau intermédiaire et avancé.
- Enseigner avec des consignes claires, des corrections adaptées et une vigilance constante sur la sécurité.
- Adapter les postures aux capacités, aux pathologies et aux besoins des pratiquants.

Public visé et prérequis

- Être majeur.
- Être titulaire d'un diplôme ou d'une certification permettant l'encadrement : BPJEPS, CQP ALS option AGEE / IF, STAPS, kinésithérapeute, diplôme d'État de danse ou titre équivalent selon la situation professionnelle.
- Être titulaire du Pilates Fondamental MAT 1.
- Disposer d'un accès à un Reformer pour s'entraîner et mettre en pratique les contenus vidéo.

Organisation du parcours e-learning

Module 1 - Pilates Reformer fondamental	Apprentissage des bases d'utilisation du Reformer, des réglages, des règles de sécurité, des référentiels Pilates et des 19 exercices fondamentaux.
Module 2 - Pilates Reformer intermédiaire et avancé	Approfondissement technique avec les 15 exercices intermédiaires et avancés, les variantes, les transitions, les précautions et les adaptations professionnelles.
Supports	Vidéos pédagogiques, livret téléchargeable, quiz ou QCM, supports d'entraînement et assistance pédagogique.
Travail personnel	Visionnage des contenus, lecture du livret, mémorisation des consignes, entraînement sur Reformer et préparation à l'évaluation.

Exercices fondamentaux étudiés dans le pack

N°	Exercice étudié	Objectif synthétique
01	Première position pieds	Découverte de la poussée du chariot, alignement pieds-genoux-hanches et contrôle du bassin.
02	Single Leg	Travail unilatéral, stabilité pelvienne, alignement de la jambe et contrôle du retour.
03	Single Leg Variation	Variation du travail unilatéral, coordination, isolation de la hanche et stabilité du centre.
04	Hundred	Activation du centre, respiration rythmée, stabilité du buste et engagement abdominal.
05	Shoulder Bridge	Mobilisation de la colonne, chaîne postérieure, contrôle du bassin et appuis des pieds.
06	Roll Down	Articulation vertébrale, contrôle abdominal, mobilité de la colonne et retour progressif.
07	Biceps Curl	Renforcement des bras, organisation scapulaire, contrôle des sangles et stabilité du tronc.
08	Triceps	Renforcement des bras, maintien postural et stabilisation de la ceinture scapulaire.
09	Cossack Lift	Travail assis, contrôle du centre, mobilité de la colonne et précision du placement.
10	Kneeling Side Pull	Tirage latéral, stabilité du bassin, force des membres supérieurs et contrôle du chariot.
11	Leg Pull Prone	Gainage, appuis mains-genoux, stabilité scapulaire et contrôle du déplacement du chariot.
12	Swan Dive	Extension dorsale contrôlée, ouverture thoracique, renforcement de la chaîne postérieure.
13	Side Bend	Renforcement latéral, mobilité du rachis, appui du bassin et contrôle de l'inclinaison.
14	Side Kick	Travail du plan frontal, mobilité de hanche, stabilité pelvienne et précision de l'amplitude.
15	The Frog	Coordination jambes-sangles, contrôle du bassin, travail des adducteurs et retour maîtrisé.
16	Circle Leg	Mobilité de hanche, stabilité lombo-pelvienne, contrôle des cercles et des sangles.
17	Elephant	Chaîne postérieure, appuis des mains, mobilité des hanches et contrôle du chariot.
18	Leg Push	Force des jambes, poussée contrôlée, placement du bassin et stabilité du centre.
19	Station debout	Équilibre, transfert de poids, stabilité du chariot et sécurité en position debout.

Exercices intermédiaires et avancés étudiés dans le pack

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.
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.

lobody
PERFECT

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 selon les besoins du parcours.
- Assistance synchrone pour les rendez-vous pédagogiques programmés et les demandes administratives.
- Assistance asynchrone pour l'accompagnement lié aux vidéos, quiz, QCM et supports téléchargeables.
- Réponse aux demandes par mail ou par chat, en général une à deux fois par semaine.

Modalités d'évaluation et de validation

- Évaluation continue pendant la pratique : sécurité, placement, respiration, contrôle du chariot et précision pédagogique.
- Mises en situation d'enseignement avec observation des consignes, corrections et adaptations proposées.
- QCM ou quiz de validation des connaissances liées aux exercices, aux précautions et aux adaptations.
- Attestation de fin de formation établie après réalisation du parcours et validation des modalités prévues.

Modalités et délai d'accès

- Inscription validée après réception de la fiche d'inscription, vérification des prérequis et règlement selon les modalités prévues.
- Inscription possible jusqu'à quatre jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles. Pour l'e-learning, l'accès dépend du traitement administratif du dossier et de l'ouverture de la plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Lobody Formation étudie les situations particulières afin de faciliter l'accès à la formation et de proposer, lorsque cela est possible, des adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles.