# PROGRAMME DE FORMATION

## Formation e-learning Pilates Reformer Fondamental-Intermédiaire - E-learning

## Formation en tout ou partie à distance

| | |
|---|---|
| **Intitulé** | Formation e-learning Pilates Reformer Fondamental-Intermédiaire |
| **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 du Pilates Reformer.
- Construire une progression pédagogique cohérente du niveau fondamental vers le niveau intermédiaire.
- 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** | Approfondissement technique avec les 15 exercices intermédiaires, 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 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.