



PROGRAMME DE FORMATION

Formation C.Pilates Reformer 1 Techniques et pédagogie de la gestion de groupes

Programme de formation obligatoirement en présentiel (4 jours en suivant – 30heures).

Finalité

Mettre en place et enseigner des cours de **C.Pilates Reformer** dans sa structure.

Objectifs de formation

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

1. Connaître les différents réglages du Reformer et la mise en place pour chaque exercice pour la pratique du **C.Pilates Reformer**.
2. Comprendre le fonctionnement des articulations et les muscles sollicités dans un cours de **C.Pilates Reformer** pour prévenir les risques de blessures.
3. Adapter les exercices au niveau de ses pratiquants.
4. Adapter les exercices aux différentes pathologies des pratiquants.
5. Réaliser correctement les mouvements d'un cours **C.Pilates Reformer**.
6. Intégrer la pédagogie **C.Pilates Reformer**.
7. Construire une séance de **C.Pilates Reformer** en individuel ou en petit groupe.
8. Enseigner un cours de **C.Pilates Reformer** pour un public débutant et intermédiaire.

Public visé et pré requis

- **Public visé** : Professeur de Yoga - Professeur de Pilates - Coachs et animateurs Sportifs - Professeur de danse et de Pole Dance.

- **Pré requis** : formation Pilates Matwork 1.

Moyens et méthodes pédagogiques

- **Moyens pédagogiques** : salle équipée avec des Reformers, manuel pratique avec les figures de Pilates Reformer livrets délivrés à la fin de la formation au stagiaire.
- **Méthodes pédagogiques** : cours didactiques, échanges cas pratiques, exercices d'application, mise en situation, évaluation croisée.

Suivi et évaluation

- **Pré-évaluation** : questionnaire d'inscription et de pré-évaluation dans lequel le stagiaire est interrogé sur ses motivations, ses besoins, ses attentes et ses compétences avant la formation.
- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de formation individuelle.
- **Évaluation du stagiaire par le formateur pendant la formation** :
 - PARTIE THEORIQUE : quizz en fin de formation.
 - PARTIE PRATIQUE : grille d'évaluation avec critères de réussite lors de la mise en situation d'enseignement, contrôle de la pratique acquise à l'aide d'exercices fait sur un Reformer.
- **Évaluation croisée** : observation de la partie pratique par les stagiaires eux-mêmes et débriefing.
- **Évaluation de la formation par l'apprenant** : questionnaire de satisfaction à chaud remis en fin de formation.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **Formateur** : Charlotte Fort, instructrice Pilates Reformer
- **Durée totale de la formation** : 4 journées de 7 heures 30 minutes en suivant soit un total de 30 heures.
- **Horaires** : 9h00-12h30 / 13h30-17h30
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en inter-entreprise, en groupe de minimum 3 personnes et maximum 20 personnes.
- **Lieu de formation** : dans une salle étant équipée de Reformer, accessible aux PMR, dans une salle partenaire.

Dispositions financières

Tarif financement OPCO : 1350 € HT soit 1620 € TTC par personne.

Tarif sans financement : 1200 € HT soit 1440 € TTC par personne

Chèque d'acompte pour la partie non-prise en charge par votre OPCO.

Délais d'accès à la formation : 4 semaines afin de s'assurer de la prise en charge.

Contenu de formation

JOUR 1 : Découverte de la Méthode C Pilates- REFORMER 1

Matinée : Accueil, remise des livrets de formation, présentation des stagiaires, cours de découverte C.Pilates Reformer 1 par la formatrice Fort Charlotte, retour sur le cours. Apprentissage les différents réglages du reformer.

Après-midi : Révision des fondamentaux de la méthode Pilates. Apprentissage des mouvements Reformer 1, pratique pour chaque stagiaire, adaptation de chaque mouvement en fonction des pathologies des clients.

JOUR 2 : Approfondissement de la Méthode C.Pilates- Reformer 1

Matinée : Apprentissage des mouvements Reformer 1 (suite), pratique pour chaque stagiaire, adaptation de chaque mouvement en fonction des pathologies des clients

Après-midi : Révisions anatomiques pour le Pilates Reformer. Apprentissage des mouvements Reformer 1, pratique pour chaque stagiaire, adaptation de chaque mouvement en fonction des pathologies des clients, pratique en petits groupes des mouvements.

JOUR 3 : Approfondissement de la Méthode C.Pilates- Reformer 1

Matinée : Cours de Reformer par la formatrice Fort Charlotte, retour sur le cours. Apprentissage des mouvements Reformer 1, Construction de séance et mise en situation. Pratique pour chaque stagiaire, adaptation de chaque mouvement en fonction des pathologies des clients.

Après-midi : Apprentissage des mouvements Reformer 1, pratique pour chaque stagiaire, adaptation de chaque mouvement en fonction des pathologies des clients, pratique en petits groupes des mouvements

JOUR 4 : Méthode C Pilates- Reformer 1 Révisions et Mise en pratique

Matinée : Retour sur les 3 premiers jours, révisions de mouvements si besoin et questions réponses. Comment bien construire un échauffement et une fin de cours. Stretching sur Reformer.

Après-midi : mise en situation d'enseignement, observation et suivi pour les autres stagiaires, retour sur la mise en situation, quizz fin de formation.