

# PILATES REFORMER ORIGINE – Approfondissement technique et pédagogique



Présentiel



16 personnes



35H - 5 jours

## OBJECTIFS

- Pratiquer la méthode Pilates classique sur les principaux appareils (Reformer, Mat, Cadillac, Chair, Barrel) ;
- Enseigner les exercices fondamentaux de manière structurée, sécurisée et adaptée ;
- Intégrer les principes du Pilates dans leurs pratiques d'animation corporelle ou de remise en forme ;
- Mobiliser des savoirs anatomiques de base pour améliorer l'efficacité du mouvement et prévenir les erreurs ;
- Construire des séances pédagogiques progressives adaptées à différents niveaux de pratique

## PROGRAMME

### Jour 1 : Fondamentaux et premières mises en pratique

Présentation de la méthode Pilates et des principes de base

Exercices fondamentaux et introduction sur Reformer, Matwork, Cadillac et Chair

Notions d'anatomie fonctionnelle appliquée au mouvement

Introduction à la posture d'enseignant : consignes claires, observation de base

### Jour 2 : Approfondissement technique et transmission pédagogique

Suite des exercices Reformer, Matwork, Chair et Cadillac

Exploration des premiers exercices Barrel

Observation dirigée d'un enseignement et analyse pédagogique

Travail sur la verbalisation, corrections et posture professionnelle

Approfondissement de l'anatomie fonctionnelle liées aux exercices pratiqués

Entraînement pratique et animation partielle par les participants

### Jour 3 : Enchaînements logiques et posture professionnelle

Poursuite des exercices Reformer et Chair (approfondissement)

Liens entre les exercices, les appareils et la relation aux ressorts

Travail sur les transitions, ordre logique, fluidité des enchaînements

Application des notions anatomiques dans la correction et

l'ajustement des postures

Construction collective de séquences

Observation croisée et retour sur pratique

### Jour 4 : Autonomie pédagogique et perfectionnement technique

Révisions globales et perfectionnement technique

Elaboration d'une séance pédagogique complète

Consolidation des repères anatomiques

Animation de séquences en petites groupes

Retour formatif et ajustements personnalisés

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue lors des mises en pratique
- QCM final (20 questions)
- Mise en situation animée avec grille critériée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs atteints

### Jour 5 : Validation des acquis

Animation complète d'une séance par chaque stagiaire

Evaluation formative et feedback personnalisé

Synthèse des acquis - Plan de progression individuel

Certification de fin de formation continue

## CERTIFICAT DÉLIVRÉ

Attestation de formation continue professionnelle - Pilates Reformer Origine niveau 1, délivrée par le Centre de Formation Pilates MSC. Cette attestation valide la participation et les compétences acquises en animation de séances de Pilates fondamentales sur Reformer

### DATE

Du 18/08/2025 au 22/08/25

### LIEU

Studio Pilates MSC  
14bis avenue Gros Malhon  
35000 Rennes

### FORMATEUR

Xavier MATHIS  
Ingénieur formation adultes  
Professeur pilates préparateur  
physique

### PUBLIC

Educateurs sportifs  
Kinésithérapeutes

### PRÉ-REQUIS

Diplôme de professionnels de  
santé ou d'éducateur sportif

*Formation adaptée et accessible  
aux personnes en situation  
de handicap*

### TARIF (€ TTC)

890€