

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

Formation Lagree Level 1

Gotham Institut — 75017 Paris

1. Informations générales

Intitulé de la formation	Formation Lagree Fitness Method Level 1
Organisme de formation	Gotham Institut
Certification Qualiopi	Oui — formation certifiée Qualiopi
Durée totale	21 heures 3 jours (7h/jour)
Lieu	19 rue du Colonel Moll, Paris 75017
Public cible	Coachs fitness, instructeurs Pilates, professionnels du sport souhaitant enseigner la méthode Lagree
Prérequis	Expérience en coaching fitness ou Pilates (minimum 6 mois de pratique professionnelle). Entretien préalable avec le formateur.
Effectif maximum	8 participants (1 Microformer par stagiaire)
Financement	FIFPL, autofinancement
Formateur référent	Lior Reihanian — BE HACUMESE, 15+ ans d'expérience en coaching fitness

2. Objectifs pédagogiques généraux

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les fondements de la méthode Lagree : histoire, philosophie, différences avec le Pilates classique
- Connaître la composition du Microformer, ses composants mécaniques (chariot, ressorts, poignées, pédales, rails) et leurs réglages
- Maîtriser les 5 principes Lagree : intensité effective, tempo lent, transitions sans repos, séquençage stratégique, résistance variable
- Exécuter et enseigner les 20 exercices Lagree de niveau 1 dans leur forme correcte et leurs adaptations
- Construire et animer une séance Lagree de 45 à 50 minutes, structurée, fluide et intense
- Garantir la sécurité des pratiquants sur le Microformer : règles de vérification machine, contre-indications spécifiques

3. Compétences visées à l'issue de la formation

Domaine	Compétences acquises
Savoir (connaissances)	Philosophie et principes de la méthode Lagree. Composition et mécanique du Microformer. Codification des ressorts et paramètres de résistance. Anatomie

Domaine	Compétences acquises
	fonctionnelle appliquée au travail sous tension continue. Terminologie spécifique Lagree.
Savoir-faire (pratique)	Exécution correcte des 20 exercices Lagree L1. Réglage du Microformer selon l'exercice et le pratiquant. Gestion du tempo lent et des transitions sans repos. Construction d'une séance structurée de 45–50 min. Gestion du groupe sur machines.
Savoir-être (pédagogie)	Communication dynamique et motivante adaptée à l'intensité Lagree. Cueing verbal spécifique (comptage, tempo, transitions). Observation multi-postes et corrections en temps réel. Gestion de l'intensité et de la fatigue des pratiquants.

4.

Contenu pédagogique détaillé

JOUR 1 — La méthode Lagree : machine, principes et fondamentaux**Module 1.1 — Introduction à la méthode Lagree (9h00–10h00)**

Contenu :

- Histoire de Sebastien Lagree : de Los Angeles au marché mondial, création de la méthode
- Lagree vs Pilates : différences fondamentales (intensité, tempo, objectifs, public cible)
- Les 5 principes Lagree : intensité effective, tempo lent (4-4-4), transitions sans repos, séquençage stratégique, résistance variable
- Champs d'application : recomposition corporelle, renforcement musculaire intense, clientèle fitness premium
- Marché Lagree en France : positionnement, opportunités, différenciation studio

Méthode pédagogique :

- Cours magistral illustré (vidéos, photos, comparatifs)
- Tour de table : expérience des stagiaires, attentes et projets professionnels

Module 1.2 — Composition et mécanique du Microformer (10h00–11h30)

Contenu :

- Anatomie de la machine : chariot (carriage), cadre avant/arrière, poignées (handlebars), pédales (cables), rails, ressorts
- Codification des ressorts : couleurs, résistance, logique de sélection selon l'exercice et la morphologie
- Différences entre modèles de machines : Microformer, Supraformer, Microformer
- Protocole de vérification de la machine avant chaque utilisation
- Entretien et nettoyage : protocole hygiène en studio Lagree

Méthode pédagogique :

- Démonstration sur machine par le formateur
- Manipulation guidée : chaque stagiaire règle et vérifie sa machine
- Quiz oral rapide sur les composants

Module 1.3 — Principes Lagree en pratique (11h30–12h30)

Contenu :

- Le tempo lent (comptage 4-4-4) : application sur différents mouvements
- Time under tension : pourquoi c'est le pilier de la méthode
- Transitions sans repos : principe de fatigue continue, gestion du séquençage
- Range of motion et threshold : travailler dans la zone d'efficacité maximale
- Différence entre douleur musculaire productive et douleur articulaire dangereuse

Méthode pédagogique :

- Mise en pratique immédiate sur machine : ressenti du tempo lent et de la tension continue
- Comparaison tempo standard vs tempo Lagree sur un même exercice

Module 1.4 — Exercices fondamentaux : Mega Lunge, Wheelbarrow, Bear (13h00–14h30)

Mega Lunge :

- Description : lunge sur le chariot, pied avant sur la plateforme, poussée en tempo lent
- Objectif pédagogique : renforcement membres inférieurs, activation du core en instabilité, endurance musculaire
- Adaptations débutants : amplitude réduite, tempo ralenti, mains sur les poignées
- Erreurs fréquentes : genou avant qui dépasse, perte de l'alignement du bassin, tempo trop rapide

Wheelbarrow :

- Description : position de planche, mains sur la plateforme, pieds sur le chariot, poussée arrière
- Objectif pédagogique : stabilisation scapulaire, renforcement des épaules et du tronc
- Adaptations : genoux posés, ressorts plus légers

Bear :

- Description : à quatre pattes sur le chariot, genoux décollés, poussée arrière en gainage
- Objectif pédagogique : gainage dynamique, coordination bras/jambes, endurance du core
- Adaptations : amplitude réduite, tempo lent

Méthode pédagogique :

- Démonstration → imitation → correction individuelle
- Rotation des rôles : pratiquant / observateur / correcteur

Module 1.5 — Exercices fondamentaux : Scrambled Eggs, Elevator Lunge (14h30–15h30)

Scrambled Eggs :

- Description : assis sur le chariot, rotation thoracique avec résistance, coordination membres/tronc
- Objectif pédagogique : rotation thoracique, mobilité de hanche, coordination globale
- Adaptations : amplitude réduite, mains sur le cadre

Elevator Lunge :

- Description : lunge avec descente progressive par paliers (elevator), contrôle excentrique maximal
- Objectif pédagogique : contrôle excentrique des membres inférieurs, stabilité du bassin
- Adaptations : descente partielle, appui sur les poignées

Module 1.6 — Récapitulatif et retour au calme (15h30–16h00)

- Récapitulatif des apprentissages de la journée — Q&A
- Étirements et retour au calme

JOUR 2 — Exercices Lagree Level 1 : répertoire complet

Module 2.1 — Révision et activation (9h00–10h00)

- Rappel actif : composants machine, codification ressorts, principes Lagree
- Séquence d'activation dirigée sur machine (warm-up 20 min : Mega Lunge + Bear)
- Vérification des acquisitions du Jour 1

Module 2.2 — Skater / Monster / Catfish (10h00–11h30)

Skater :

- Description : debout latéral sur la machine, poussée latérale unilatérale en tempo lent
- Objectif pédagogique : stabilisation latérale, adducteurs/abducteurs, équilibre unilatéral
- Adaptations : amplitude réduite, appui sur la poignée

Monster :

- Description : position large (sumo), poussée bilatérale en tempo lent, tension continue
- Objectif pédagogique : renforcement global des membres inférieurs, endurance musculaire intense
- Adaptations : amplitude réduite, tempo contrôlé

Catfish :

- Description : allongé latéral ou à genoux, mouvement de hanche en rotation interne/externe
- Objectif pédagogique : mobilité de hanche, renforcement des adducteurs
- Adaptations : amplitude réduite, mains au sol pour stabilité

Module 2.3 — Plank to Pike / Spider Kick / French Twist (11h30–12h30)

Plank to Pike :

- Description : de la planche, montée en pike (V inversé) en tirant le chariot vers l'avant
- Objectif pédagogique : gainage dynamique, mobilité rachidienne, force des épaules
- Adaptations : pike partiel, genoux légèrement fléchis

Spider Kick :

- Description : debout latéral, abduction/adduction dynamique de la jambe sur le chariot
- Objectif pédagogique : abduction/adduction dynamique, stabilisation du tronc en charge
- Adaptations : amplitude réduite, tempo lent

French Twist :

- Description : à genoux sur le chariot, rotation du tronc avec résistance des ressorts
- Objectif pédagogique : rotation thoracique sous charge, gainage oblique, coordination
- Adaptations : rotation légère, appui sur les poignées

Module 2.4 — Donkey Kick / Sledgehammer / Transformer (13h00–14h30)

Donkey Kick :

- Description : à quatre pattes, extension de hanche contre résistance, tempo lent
- Objectif pédagogique : extension de hanche, activation des fessiers, stabilité lombaire
- Adaptations : amplitude réduite, ressorts légers

Sledgehammer :

- Description : debout face à la machine, flexion/extension dynamique des bras avec les câbles
- Objectif pédagogique : flexion/extension dynamique des bras, stabilisation du tronc
- Adaptations : tempo ralenti, ressorts légers

Transformer :

- Description : transition fluide debout/sol, enchaînement de positions sur la machine
- Objectif pédagogique : transition debout/sol, coordination globale, endurance
- Adaptations : décomposition du mouvement, transitions lentes

Module 2.5 — Super Lunge / Tailgator / Flutterkick / Lunge Combo / Mega Bear (14h30–15h30)

Super Lunge :

- Description : lunge profond avec extension des bras au-dessus de la tête, coordination globale
- Adaptations : descente partielle, mains sur les poignées

Tailgator :

- Description : à quatre pattes, extension de hanche + poussée arrière combinée
- Adaptations : amplitude réduite, focus alignement

Flutterkick :

- Description : allongé, battements rapides des jambes contre résistance
- Adaptations : amplitude réduite, tempo modéré

Lunge Combo :

- Description : enchaînement de variantes de lunge sans repos
- Adaptations : variantes simplifiées, pauses entre transitions

Mega Bear :

- Description : version avancée du Bear avec amplitude et intensité accrues
- Adaptations : revenir au Bear classique si nécessaire

Module 2.6 — Sécurité, corrections et retour au calme (15h30–16h00)

- Contre-indications spécifiques Lagree : pathologies articulaires en phase aiguë, instabilité, grossesse
- Gestion de l'intensité : signes de fatigue excessive, quand arrêter, quand adapter
- Pratique des corrections manuelles sur les exercices du Jour 2
- Retour au calme et étirements — Q&A

JOUR 3 — Pédagogie & Évaluation

Module 3.1 — Bases de la pédagogie Lagree (9h00–10h00)

- Rôle et posture de l'instructeur Lagree : énergie, présence, motivation
- Cueing verbal spécifique Lagree : comptage du tempo, transitions, encouragements
- Gestion de l'intensité en groupe : adapter le discours selon la fatigue
- Gestion multi-postes : observation de 4 à 8 machines simultanément
- Musique et ambiance : rythme, énergie, choix de playlist adaptée

Module 3.2 — Construction d'une séance Lagree Level 1 (10h00–11h00)

Contenu :

- Structure d'une séance de 45 et 50 minutes : warm-up, séquences de travail, cool-down
- Séquençage stratégique : alterner les groupes musculaires, éviter la répétition
- Transitions sans repos : enchaînement fluide entre exercices, changements de ressorts rapides
- Programmation de l'intensité : montée progressive, pic, redescente
- Construction d'une fiche de séance : exercices, ressorts, tempo, transitions, timing

Travail pratique :

- Chaque stagiaire construit une fiche de séance complète Lagree L1 de 45 min

Module 3.3 — Adaptations selon le public (11h00–12h00)

- Adapter la séance pour des débutants : réduction du tempo, simplification des exercices, familiarisation machine
- Adapter pour des sportifs confirmés : augmentation de la résistance, tempo plus lent, exercices avancés
- Adapter pour des seniors : sécurité montée/descente, exercices au sol, amplitude réduite
- Modifications pour pathologies courantes : lombalgies, épaules, genoux
- Limites de compétence : quand orienter vers un professionnel de santé

Module 3.4 — Mise en situation d'enseignement (13h00–14h00)

- Chaque stagiaire anime un extrait de séance de 15 à 20 minutes devant le groupe
- Grille d'observation : qualité du cueing, gestion du tempo, corrections, sécurité, énergie, gestion du temps
- Feedback structuré formateur + feedback pairs
- Restitution orale sur les points forts et axes d'amélioration identifiés

Module 3.5 — Évaluation des compétences (14h00–15h00)

Modalités d'évaluation :

- QCM théorique (20 questions) : principes Lagree, composition du Microformer, codification ressorts, sécurité, contre-indications
- Évaluation pratique : exécution de 5 exercices imposés tirés au sort parmi les 20 exercices du programme
- Grille de critères : alignement, tempo, réglages machine, principes appliqués, qualité du mouvement

Critères de réussite :

- QCM : score minimum 12/20
- Pratique : maîtrise satisfaisante sur au moins 4 exercices sur 5 selon la grille formateur

Module 3.6 — Bilan et attestation de fin de formation (15h00–16h00)

- Bilan collectif : retour sur les 3 jours, points forts de la promotion
- Remise des résultats individuels d'évaluation
- Remise de l'attestation de fin de formation Gotham Institut
- Présentation des suites possibles : Pack Projet Studio, CQP Instructeur Fitness
- Enquête de satisfaction à chaud (formulaire)

5.

Méthodes pédagogiques

- Cours magistraux illustrés avec supports visuels (vidéos, principes, exercices, photos machines)
- Démonstrations pratiques par le formateur certifié sur Microformer
- Ateliers pratiques individuels sur machine (1 Microformer par stagiaire)
- Mises en situation pédagogique (rôle d'instructeur)

- Corrections manuelles et verbales en temps réel
- Feedback formatif continu tout au long des 3 journées
- Fiche de séance à construire individuellement (outil transférable)

6. Modalités d'évaluation

Type d'évaluation	Détail
Évaluation diagnostique	Questionnaire d'entrée en formation (Jour 1 matin) : niveau de pratique, expérience sur machine, attentes, besoins spécifiques
Évaluation formative	Feedback oral continu du formateur tout au long des 3 jours. Grille d'observation lors des mises en situation (Jour 3).
Évaluation sommative — Théorie	QCM de 30 questions (Jour 3 PM). Score minimum requis : 25/30.
Évaluation sommative — Pratique	Exécution de 5 exercices imposés tirés au sort. Évaluation sur grille critériée.
Enquête de satisfaction	Questionnaire à chaud en fin de Jour 3. Suivi à froid sous 30 jours.

7. Liste complète des exercices Lagree enseignés

#	Exercice	Objectif principal	Adaptation débutants
1	Mega Lunge	Renforcement membres inférieurs, activation du core en instabilité, endurance musculaire	Amplitude réduite, tempo ralenti, mains sur les poignées
2	Mega Wheelbarrow	Stabilisation scapulaire, renforcement des épaules et du tronc en charge	Genoux posés, amplitude réduite
3	Bear	Gainage dynamique, coordination bras/jambes, endurance du core	Amplitude réduite, tempo lent
4	Scrambled Eggs	Rotation thoracique, mobilité de hanche, coordination globale	Amplitude réduite, mains sur le cadre
5	Elevator Lunge	Contrôle excentrique des membres inférieurs, stabilité du bassin	Descente partielle, appui sur les poignées
6	Wheelbarrow	Renforcement antérieur du tronc, stabilité scapulaire, poussée	Genoux posés, ressorts plus légers
7	Skater	Stabilisation latérale, adducteurs/abducteurs, équilibre unilatéral	Amplitude réduite, appui sur la poignée
8	Monster	Renforcement global des membres inférieurs, endurance musculaire intense	Amplitude réduite, tempo contrôlé
9	Catfish	Mobilité de hanche, renforcement des adducteurs, rotation interne/externe	Amplitude réduite, mains au sol
10	Plank to Pike	Gainage dynamique, mobilité rachidienne, force des épaules	Pike partiel, genoux légèrement fléchis
11	Spider Kick	Abduction/adduction dynamique, stabilisation du tronc en charge	Amplitude réduite, tempo lent

#	Exercice	Objectif principal	Adaptation débutants
12	French Twist	Rotation thoracique sous charge, gainage oblique, coordination	Rotation légère, appui sur les poignées
13	Donkey Kick	Extension de hanche, activation des fessiers, stabilité lombaire	Amplitude réduite, ressorts légers
14	Sledgehammer	Flexion/extension dynamique des bras, stabilisation du tronc	Tempo ralenti, ressorts légers
15	Transformer	Transition debout/sol, coordination globale, endurance	Décomposition du mouvement, transitions lentes
16	Super Lunge	Lunge profond avec extension des bras, coordination globale	Descente partielle, mains sur les poignées
17	Tailgator	Renforcement postérieur, extension de hanche, contrôle du bassin	Amplitude réduite, focus alignement
18	Flutterkick	Activation cardiovasculaire, endurance des fléchisseurs de hanche	Amplitude réduite, tempo modéré
19	Lunge Combo	Chaîner les variantes de lunge, fluidité et endurance	Variantes simplifiées, pauses entre transitions
20	Mega Bear	Version avancée du Bear, gainage intensif, coordination	Revenir au Bear classique si nécessaire

8.

Sanction de la formation

Les stagiaires ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques reçoivent :

- Une attestation de fin de formation Gotham Institut mentionnant les compétences acquises
- Une attestation individuelle de présence sur les 21 heures de formation

Cette attestation constitue un justificatif de formation professionnelle continue reconnu pour les organismes de financement (FIFPL, AGEFICE, CPF).