

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

Formation Pilates Reformer Niveau 1

Gotham Institut — 75013 Paris

1. Informations générales

Intitulé de la formation	Formation Pilates Reformer Niveau 1
Organisme de formation	Gotham Institut
Certification Qualiopi	Oui — formation certifiée Qualiopi
Durée totale	28 heures 4 jours (7h/jour)
Lieu	36 rue Paul Bourget, 75013 Paris
Public cible	Instructeurs Pilates Matwork, coachs fitness en reconversion, professionnels du sport
Prérequis	Formation Pilates Matwork Niveau 1 validée ou expérience équivalente (minimum 50h de pratique). Entretien préalable avec le formateur.
Effectif maximum	8 participants (1 Reformer par stagiaire)
Financement	FIFPL, CPF, 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 :

- Connaître la composition du Pilates Reformer, ses composants mécaniques (chariot, ressorts, sangles, footbar, headrest) et leurs réglages
- Maîtriser les paramètres de résistance : codification des ressorts, sélection selon l'exercice, le niveau et la morphologie du pratiquant
- Exécuter et enseigner les 24 exercices Reformer de niveau 1 dans leur forme correcte et leurs adaptations débutants
- Appliquer les 6 principes fondamentaux du Pilates sur le Reformer
- Construire et animer une séance Pilates Reformer niveau 1 de 50 à 60 minutes, structurée et progressive
- Garantir la sécurité des pratiquants sur le Reformer : règles de vérification machine, contre-indications spécifiques

3. Compétences visées à l'issue de la formation

Domaine	Compétences acquises
Savoir (connaissances)	Composition et mécanique du Reformer. Codification des ressorts et paramètres de résistance. Anatomie fonctionnelle appliquée au travail sur machine. Terminologie professionnelle spécifique Reformer.
Savoir-faire (pratique)	Exécution correcte des 24 exercices Reformer N1. Réglage de la machine selon le pratiquant. Gestion du groupe sur machines, placement et corrections manuelles. Construction d'une séance structurée de 50–60 min.
Savoir-être (pédagogie)	Communication claire et sécuritaire adaptée au travail sur machine. Cueing verbal et tactile spécifique au Reformer. Observation multi-postes et réactivité face aux difficultés motrices.

4.

Contenu pédagogique détaillé

JOUR 1 — Le Reformer : machine, paramètres et fondamentaux**Module 1.1 — Introduction au Pilates Reformer (9h00–10h00)**

Contenu :

- Histoire du Reformer : de Joseph Pilates à aujourd'hui, évolution des modèles de machines
- Place du Reformer dans l'écosystème Pilates : complémentarité Matwork / Reformer / Cadillac / Chair
- Champs d'application : remodelage corporel, rééducation, performance sportive, clientèle premium
- Marché du Pilates Reformer en France : opportunités professionnelles, positionnement studio

Méthode pédagogique :

- Cours magistral illustré (support visuel, photos machines)
- Tour de table : expérience des stagiaires en Matwork, attentes et projets professionnels

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

Contenu :

- Anatomie de la machine : chariot (carriage), cadre (frame), footbar, headrest, shoulder blocks, sangles (straps/ropes), ressorts
- Codification des ressorts : couleurs, résistance, logique de sélection selon l'exercice et la morphologie
- Réglages : positions de la footbar (haute, basse, mi-haute), headrest (neutre, relevé, abaissé), distance épaulières
- Protocole de vérification de la machine avant chaque utilisation : checklist sécurité
- Entretien et nettoyage du Reformer : protocole hygiène en studio

Méthode pédagogique :

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

Module 1.3 — Principes Pilates appliqués au Reformer (11h30–12h30)

Contenu :

- Rappel des 6 principes : centrage, concentration, contrôle, fluidité, précision, respiration
- Spécificité du Reformer : la résistance variable modifie l'application des principes
- Neutral spine et imprint sur le Reformer : impact du chariot mobile sur la stabilisation
- Le Powerhouse en chaîne cinétique fermée vs ouverte sur machine

Méthode pédagogique :

- Mise en pratique sur machine : activation du Powerhouse dans différentes positions (allongé, assis, debout, à genoux)
- Comparaison Matwork vs Reformer : mêmes principes, application différente

Module 1.4 — Footwork : premier contact avec la machine (13h00–14h30)

Contenu :

- Footwork en position parallèle, en V et en position large (wide)
- Placement du bassin, activation du Powerhouse, coordination respiration/poussée
- Réglages ressorts pour le Footwork : progression de la résistance
- Points de vigilance : hyper-extension des genoux, décollement du bassin, tension cervicale
- Running et Pelvic Lift : exercices de fermeture de la série Footwork

Méthode pédagogique :

- Pratique dirigée sur machine : chaque stagiaire exécute sous supervision
- Rotation des rôles : pratiquant / observateur / correcteur
- Corrections manuelles et verbales par le formateur

Module 1.5 — Sécurité et contre-indications sur Reformer (14h30–15h30)

- Contre-indications absolues : hernies discales en phase aiguë, grossesse (trimestre 3), ostéoporose sévère, instabilité articulaire non diagnostiquée
- Contre-indications relatives : pathologies rachidiennes, prothèses articulaires, hypermobilité
- Règles de sécurité spécifiques au Reformer : montée/descente du chariot, manipulation des ressorts, prévention des pincements
- Protocole d'accueil d'un nouveau pratiquant sur Reformer : questionnaire santé, familiarisation machine

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

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

JOUR 2 — Exercices Reformer Niveau 1 : séries fondamentales

Module 2.1 — Révision des fondamentaux (9h00–10h00)

- Rappel actif : composants machine, codification ressorts, principes Pilates sur Reformer
- Séquence d'activation dirigée sur machine (warm-up 20 min : Footwork + mobilité)
- Vérification des acquisitions du Jour 1

Module 2.2 — The Hundred / Coordination (10h00–11h00)

The Hundred (Reformer) :

- Description : position allongée, pieds dans les sangles, pompes des bras avec résistance des ressorts
- Objectif pédagogique : activation cardiovasculaire, endurance du Powerhouse avec résistance ajoutée
- Adaptations débutants : tabletop 90°, tête posée, ressorts légers
- Erreurs fréquentes : tension cervicale, dos décollé, respiration inversée

Coordination :

- Description : extension des bras + ouverture/fermeture des jambes en coordination avec la respiration
- Objectif pédagogique : coordination bras/jambes/respiration, stabilisation en mouvement
- Adaptations : tempo ralenti, jambes à 90°

Module 2.3 — Leg Circles / Frog (11h00–12h00)

Leg Circles (sangles) :

- Description : cercles de jambes pieds dans les sangles, contrôle de la résistance
- Objectif pédagogique : dissociation hanche/bassin, stabilité pelvienne sous résistance
- Adaptations : amplitude réduite, cercles plus petits

Frog (sangles) :

- Description : extension/flexion des jambes en rotation externe, pieds dans les sangles
- Objectif pédagogique : ouverture de hanche, contrôle excentrique des adducteurs
- Adaptations : ressorts moyens, amplitude limitée

Module 2.4 — Short Spine Massage / Arm Work (13h00–14h00)

Short Spine Massage :

- Description : roulé vertébral inversé avec sangles, articulation segment par segment

- Objectif pédagogique : mobilité rachidienne, massage du rachis
- Contre-indications : hernies discales, ostéoporose
- Adaptations : assistance manuelle, roulement limité

Arm Work (assis) :

- Description : Biceps curls, Triceps press, Hug-a-Tree — assis sur le chariot ou la boîte
- Objectif pédagogique : renforcement bras et épaules, stabilisation tronc en position assise
- Adaptations : ressorts légers, focus alignement tronc

Module 2.5 — Série Long Box : Pulling Straps, T-Pull, Backstroke, Teaser Prep (14h00–15h30)

Pulling Straps :

- Description : allongé ventral sur la boîte longue, traction des sangles en extension dorsale
- Objectif pédagogique : renforcement des extenseurs du rachis, ouverture thoracique

T-Pull :

- Description : même position, abduction horizontale des bras en T
- Objectif pédagogique : stabilisation scapulaire, extension thoracique

Backstroke :

- Description : allongé dorsal sur la boîte, mouvement circulaire des bras coordonné avec extension des jambes
- Objectif pédagogique : coordination globale, stabilisation du centre

Teaser Prep :

- Description : depuis la boîte longue, montée du tronc en V avec assistance des ressorts
- Objectif pédagogique : contrôle abdominal, équilibre sur le sacrum
- Adaptations par exercice présentées systématiquement : ressorts, amplitude, position

Module 2.6 — Corrections posturales et retour au calme (15h30–16h00)

- Pratique des corrections manuelles sur les exercices du Jour 2
- Retour au calme : étirements ciblés selon les muscles sollicités
- Récapitulatif des apprentissages — Q&A

JOUR 3 — Exercices Reformer Niveau 1 : séries intermédiaires

Module 3.1 — Révision et warm-up dirigé (9h00–10h00)

- Séquence complète Footwork + série supine en warm-up (30 min)
- Rappel des corrections clés des exercices du Jour 2
- Vérification individuelle de l'exécution

Module 3.2 — Série Short Box : Round, Flat Back, Side-to-Side, Twist (10h00–11h30)

Short Box — Round :

- Description : assis sur la boîte courte, pieds sous la sangle, flexion rachidienne contrôlée vers l'arrière
- Objectif pédagogique : excentrique abdominal, articulation vertébrale
- Adaptations : amplitude réduite, mains derrière les cuisses

Short Box — Flat Back :

- Description : même position, inclinaison en bloc (extension axiale) vers l'arrière
- Objectif pédagogique : contrôle excentrique global, force du Powerhouse
- Adaptations : inclinaison légère, mains croisées épaules

Short Box — Side-to-Side :

- Description : flexion latérale depuis la position assise, mains derrière la tête
- Objectif pédagogique : mobilité costale, renforcement des obliques

Short Box — Twist :

- Description : rotation thoracique contrôlée, dissociation tronc/bassin
- Objectif pédagogique : rotation thoracique, gainage en déséquilibre

Module 3.3 — Stomach Massage : Round et Flat (11h30–12h30)

Stomach Massage — Round :

- Description : assis face à la footbar, Footwork en flexion rachidienne
- Objectif pédagogique : activation profonde du Powerhouse, coordination Footwork + flexion

Stomach Massage — Flat :

- Description : même position, dos droit, mains derrière sur les épaulières
- Objectif pédagogique : ouverture thoracique, contrôle postural en Footwork
- Points de vigilance : placement des pieds, tension épaules, lordose excessive

Module 3.4 — Elephant / Knee Stretches Round et Arched (13h00–14h30)

Elephant :

- Description : debout sur le chariot, pieds contre les épaulières, mains sur la footbar, poussée en flexion rachidienne
- Objectif pédagogique : flexion rachidienne, articulation des épaules, force des ischio-jambiers
- Adaptations : genoux légèrement fléchis, amplitude réduite

Knee Stretches — Round :

- Description : à genoux sur le chariot, poussée arrière en flexion rachidienne
- Objectif pédagogique : endurance Powerhouse, coordination poussée/flexion

Knee Stretches — Arched :

- Description : même position, dos en extension
- Objectif pédagogique : mobilité rachidienne, poussée dynamique en extension

Module 3.5 — Mermaid / Side Splits (14h30–15h30)

Mermaid :

- Description : assis en sirène sur le chariot, étirement latéral avec résistance des ressorts
- Objectif pédagogique : mobilité costale, respiration latérale, étirement des chaînes latérales

Side Splits :

- Description : debout sur le chariot et le cadre, écartement latéral contrôlé contre résistance
- Objectif pédagogique : stabilisation latérale, adducteurs, équilibre debout
- Sécurité : protocole de montée/descente, support de la barre

Module 3.6 — Récapitulatif et retour au calme (15h30–16h00)

- Tableau récapitulatif des adaptations débutants pour l'ensemble des exercices du Jour 3
- Critères d'orientation : quand proposer la version standard vs adaptée
- Retour au calme — Q&A

JOUR 4 — Pédagogie & Évaluation

Module 4.1 — Bases de la pédagogie Reformer (9h00–10h00)

- Rôle et posture de l'instructeur Pilates Reformer : guide, observateur, correcteur
- Cueing verbal spécifique au Reformer : langage de la machine, images et métaphores
- Cueing tactile : zones d'intervention autorisées, consentement, efficacité
- Gestion multi-postes : observation de 4 à 8 machines simultanément, circuit d'attention

Module 4.2 — Construction d'une séance Reformer niveau 1 (10h00–11h00)

Contenu :

- Structure d'une séance de 50 min et 60 min : warm-up (Footwork), corps de séance, cool-down
- Séquençage logique : allongé → assis → à genoux → debout (minimiser les transitions)
- Équilibre flexion/extension/rotation dans la séquence
- Gestion des changements de ressorts : fluidité et sécurité des transitions
- Construction d'une fiche de séance : exercices, ressorts, réglages, adaptations, timing

Travail pratique :

- Chaque stagiaire construit une fiche de séance complète Reformer N1 de 50 min

Module 4.3 — Adaptations selon le public (11h00–12h00)

- Adapter la séance pour des seniors : sécurité montée/descente, ressorts légers, amplitude réduite
- Adapter la séance pour des sportifs : résistance accrue, tempo dynamique, objectifs de performance
- Adapter la séance pour des débutants complets sur machine
- Modifications pour pathologies courantes : lombalgies, épaules fragiles, genoux
- Limites de compétence : quand orienter vers un professionnel de santé

Module 4.4 — 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 des réglages, corrections, sécurité, gestion du temps
- Feedback structuré formateur + feedback pairs
- Restitution orale sur les points forts et axes d'amélioration identifiés

Module 4.5 — Évaluation des compétences (14h00–15h00)

Modalités d'évaluation :

- QCM théorique (25 questions) : composition Reformer, codification ressorts, principes Pilates, anatomie, sécurité, contre-indications
- Évaluation pratique : exécution de 6 exercices imposés tirés au sort parmi les 24 exercices du programme
- Grille de critères : alignement, réglages machine, principes appliqués, respiration, qualité du mouvement

Critères de réussite :

- QCM : score minimum 15/25
- Pratique : maîtrise satisfaisante sur au moins 5 exercices sur 6 selon la grille formateur

Module 4.6 — Bilan et attestation de fin de formation (15h00–16h00)

- Bilan collectif : retour sur les 4 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 : Lagree Level 1, Pack Projet Studio
- Enquête de satisfaction à chaud (formulaire)

5.

Méthodes pédagogiques

- Cours magistraux illustrés avec supports visuels (anatomie, principes, exercices, photos machines)
- Démonstrations pratiques par le formateur certifié sur Reformer
- Ateliers pratiques individuels sur machine (1 Reformer par stagiaire)
- Mises en situation pédagogique (rôle d'instructeur)
- Corrections manuelles et verbales en temps réel
- Feedback formatif continu tout au long des 4 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 Matwork, expérience sur machine, attentes, besoins spécifiques
Évaluation formative	Feedback oral continu du formateur tout au long des 4 jours. Grille d'observation lors des mises en situation (Jour 4).
Évaluation sommative — Théorie	QCM de 30 questions (Jour 4 PM). Score minimum requis : 25/30.
Évaluation sommative — Pratique	Exécution de 6 exercices imposés tirés au sort. Évaluation sur grille critériée.

Type d'évaluation	Détail
Enquête de satisfaction	Questionnaire à chaud en fin de Jour 4. Suivi à froid sous 30 jours.

7. Liste complète des exercices Reformer enseignés

#	Exercice	Objectif principal	Adaptation débutants
1	Footwork (Parallel, V, Wide)	Alignement membres inférieurs, activation Powerhouse, coordination respiration/mouvement	Ressorts plus légers, amplitude réduite
2	The Hundred (Reformer)	Activation cardiovasculaire, endurance du Powerhouse avec résistance	Pieds en sangles à 90° tabletop, tête posée
3	Leg Circles (sangles)	Dissociation hanche/bassin, mobilité de hanche sous résistance	Amplitude réduite, cercles plus petits
4	Frog (sangles)	Ouverture de hanche, contrôle excentrique des adducteurs	Ressorts moyens, amplitude limitée
5	Short Spine Massage	Mobilité rachidienne, articulation vertébrale, massage du rachis	Assistance manuelle, roulement limité
6	Coordination	Coordination bras/jambes/respiration, stabilisation du tronc	Jambes à 90° tabletop, tempo ralenti
7	Pulling Straps (Long Box)	Renforcement extenseurs du rachis, ouverture thoracique	Amplitude réduite, ressorts légers
8	T-Pull (Long Box)	Extension + abduction horizontale, stabilisation scapulaire	Bras à mi-hauteur, ressorts légers
9	Backstroke (Long Box)	Coordination globale, stabilisation du tronc en extension	Amplitude réduite, tempo lent
10	Teaser Prep (Long Box)	Contrôle abdominal, équilibre sur le sacrum	Pieds au sol, montée partielle
11	Short Box — Round	Flexion rachidienne contrôlée, excentrique abdominal	Amplitude réduite, mains derrière les cuisses
12	Short Box — Flat Back	Extension axiale, contrôle excentrique global	Inclinaison légère, mains croisées épaules
13	Short Box — Side-to-Side	Flexion latérale, mobilité costale	Amplitude réduite, bras le long du corps
14	Short Box — Twist	Rotation thoracique, dissociation tronc/bassin	Rotation légère, mains épaules
15	Elephant	Flexion rachidienne, articulation épaules, poussée des jambes	Genoux légèrement fléchis, amplitude réduite
16	Knee Stretches — Round	Flexion + poussée dynamique, endurance du Powerhouse	Tempo réduit, résistance légère
17	Knee Stretches — Arched	Extension + poussée dynamique, mobilité rachidienne	Amplitude réduite, maintien statique possible
18	Running (Footbar)	Mobilité chevilles, activation mollets, retour au calme actif	Ressorts légers, tempo lent

#	Exercice	Objectif principal	Adaptation débutants
19	Pelvic Lift (Footbar)	Articulation vertébrale, activation postérieure, stabilisation	Amplitude réduite, pieds parallèles uniquement
20	Arm Work — Biceps / Triceps	Renforcement bras, stabilisation tronc en position assise	Ressorts légers, focus alignement
21	Mermaid (assis)	Étirement latéral, mobilité costale, respiration latérale	Amplitude réduite, main sur le chariot
22	Stomach Massage — Round	Flexion + Footwork, activation profonde du Powerhouse	Ressorts adaptés, pieds en parallèle
23	Stomach Massage — Flat	Extension + Footwork, ouverture thoracique	Ressorts légers, maintien statique possible
24	Side Splits (debout)	Stabilisation latérale, adducteurs, équilibre debout	Support de la barre, amplitude réduite

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 28 heures de formation

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