

PROGRAMME DE FORMATION *Pilates Reformer N1*

DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
28 heures	4 jours	Présentiel	1 310 €	15 jours	13 maximum

La formation Pilates Reformer Niveau 1 permet d'acquérir les bases techniques et pédagogiques pour enseigner le Pilates sur machine Reformer.

En 4 jours intensifs, les stagiaires maîtrisent le répertoire complet Niveau 1, les techniques d'observation et de correction, et apprennent à construire et animer des séances adaptées à chaque pratiquant.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Comprendre et expliquer l'intérêt du Reformer par rapport au Matwork
- ◆ Régler et sécuriser les machines Reformer en autonomie
- ◆ Maîtriser les noms, répétitions, ressorts et ordre du répertoire Niveau 1
- ◆ Connaître les objectifs spécifiques de chaque exercice
- ◆ Construire et animer une séance complète Pilates Reformer N1
- ◆ Adapter les exercices selon les besoins et pathologies
- ◆ Connaître les niveaux de progression du répertoire Reformer

PUBLIC VISÉ

- ◆ Professeur de Pilates souhaitant se spécialiser sur Reformer
- ◆ Praticiens du mouvement (yoga, danse, kiné, coaching sportif)
- ◆ Toutes personnes souhaitant devenir enseignant(e) Pilates Reformer

PRÉ-REQUIS

- ◆ Formation Pilates Matwork N1
- ◆ Bonne condition physique générale
- ◆ Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit

Un test de positionnement au préalable valide l'adéquation entre le profil du candidat et des exigences de la formation

PROGRAMME DE LA FORMATION

1 Jour 1

9h00 – 13h00

- ◆ Accueil et présentation des participants et de la formatrice
 - ◆ Distribution et présentation du manuel de formation
 - ◆ Questions/réponses sur le déroulement et les objectifs
 - ◆ Cours pratique : 1ère partie du répertoire Reformer
 - ◆ Analyse, décortication et explication des exercices
- ##### 14h00 – 17h00
- ◆ Suite du répertoire - 1ère partie
 - ◆ Cours dispensé par la formatrice : focus posture et placement

2 Jour 2

9h00 – 13h00

- ◆ Cours sur la 2ème partie du répertoire Reformer
- ◆ Analyse, explication et décortication des exercices

14h00 – 17h00

- ◆ Suite du programme du matin
- ◆ Mise en pratique de l'enseignement en binôme (alternance élève/enseignant)
- ◆ Cours dispensé par la formatrice

3 Jour 3

9h00 – 13h00

- ◆ Cours sur la 3ème partie du répertoire Reformer
- ◆ Analyse et explication détaillée des mouvements
- ◆ Mise en pratique de l'enseignement en binôme

14h00 – 17h00

- ◆ Suite des exercices pour finaliser le répertoire complet
- ◆ Mise en pratique de l'enseignement en binôme
- ◆ Cours dispensé par la formatrice

4 Jour 4

9h00 – 13h00 - Révision & Évaluation théorique

- ◆ Révision complète du répertoire Reformer Niveau 1
- ◆ Adaptation des exercices selon pathologies et problématiques posturales
- ◆ Évaluation théorique : QCM et questions ouvertes (30 questions)

14h00 – 17h00 - Évaluation pratique

- ◆ Évaluation pratique : enseignement d'une partie du répertoire devant le groupe
- ◆ Bilan individuel avec la formatrice

GOTHAM INSTITUT

Pilates Reformer N1

MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Cours pratiques sur machine Reformer dispensés par la formatrice
- ◆ Exposés théoriques suivis de questions/réponses
- ◆ Mises en situation réelles en binôme (élève / enseignant)
- ◆ Manuel de formation Pilates Reformer N1 remis le 1er jour
- ◆ Présentations projetées lors des cours théoriques
- ◆ Plateforme partagée (Google Drive) : documents et ressources
- ◆ Quizz de connaissances tout au long de la formation

MOYENS MATÉRIELS

- ◆ Machines Reformer professionnelles pour chaque participant(e)
- ◆ Manuel de formation Pilates Reformer Niveau 1

SUIVI ET ÉVALUATIONS

Suivi de l'exécution :

- ◆ Feuilles d'émargement signées par demi-journée

Évaluation des acquis (3 étapes) :

- ◆ Évaluation continue (jours 1 à 3½) : suivi de la pratique personnelle
- ◆ Évaluation théorique (matin J4) : QCM et questions ouvertes (30 questions)
- ◆ Évaluation pratique (après-midi J4) : enseignement devant le groupe

En cas de niveau insuffisant :

- ◆ Proposition de participation à une session de perfectionnement

VALIDATION

- ◆ Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- ◆ Certificat de réalisation individuel

Aucun document ne sera remis le dernier jour de formation.

Formatrice	Atieh Moghadas Zadeh — Enseignante certifiée Pilates Reformer
Resp. pédago.	Lior Reihanian — contact@gothaminstitut.fr — 06 46 19 42 15
Resp. Handicap	Lior Reihanian — contact@gothaminstitut.fr — 06 46 19 42 15
Modalité d'inscription	gothaminstitut@gmail.com
Financements	Si demande de financement, merci de contacter votre conseiller en formation
Mise à jour document	Juin 2026

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

Toutes les actions de formation dispensées font l'objet d'une **convention de formation** avec un règlement intérieur et les conditions de vente.