



# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Biopilates™ Merrithew™ Stott Pilates™

## PROGRAMME DE LA FORMATION REFORMER DEBUTANT, INTERMEDIARE, AVANCE

### Programme formation Reformer niveau débutant

#### JOUR 1 : 5h

- 13h30 - 14h00 : Différence entre Pilates et techniques STOTT PILATES
- 14h00 - 16h00 : Révision des 5 Principes de Base
- 14h00 - 16h00 : Révision de l'analyse posturale
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h30 - 19h00 : Anatomie du Reformer, échauffement et Enseignement de la première partie des exercices les membres inférieurs.

#### JOUR 2 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des 5 principes de bases (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h15 : Révision et Pratique des cinq principes de base
- 14h15 - 15h00 : Enseignement en binôme des 5 principes de base
- 15h00 - 16h30 : Enseignement de la deuxième partie des exercices
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h30 - 19h00 : Fin de l'enseignement de la deuxième partie des exercices, les membres supérieurs et le défi du tronc.

#### JOUR 3 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h00 : Contrôle des exercices préparés
- 14h00 - 16h30 : Enseignement de la troisième partie des exercices, le renforcement de l'avant et de l'arrière du tronc.

- 16h30 - 17h : Pause
- 17h00 - 19h00 : Révision et Pratique et enseignements en binôme d'exercices proposés

#### JOUR 4 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h00 : Contrôle des exercices préparés
- 14h00 - 16h30 : Enseignement de la quatrième partie des exercices, les étirements et la mobilisation séquentielle de la colonne.
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : un cours d'endurance et de force

#### JOUR 5 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 15h30 : Supervision de l'enseignement de tout le niveau essentiel
- 14h30 - 16h30 : Révision de l'anatomie
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 18h30 : Analyse posturale
- 18h30 - 19h30 : Programmation et devoir pour le lendemain

### Programme formation Reformer niveau intermédiaire

#### JOUR 6 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner



- 13h30 - 14h00 : Contrôle des exercices préparés
- 14h00 - 16h30 : Introduction à la programmation et construction de programme
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement des programmes construits en binôme.

#### JOUR 7 : 5h de pratique et d'enseignement entre étudiants

- 13h30 - 16h30 : Révision et enseignement des exercices débutants
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 16h00 - 19h00 : Enregistrement et visionnement

#### JOUR 8 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h30 : Échauffement
- 14h30 - 16h30 : Enseignement des exercices du niveau Intermédiaire première partie, le passage du niveau débutant au niveau intermédiaire. Quelle est la différence au niveau du choix des exercices ?
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement des exercices du niveau Intermédiaire seconde partie, le renforcement musculaire du squelette appendiculaire

#### JOUR 9 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h30 : Échauffement
- 14h30 - 16h30 : Enseignement des exercices du niveau Intermédiaire troisième partie
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement des exercices du niveau Intermédiaire quatrième partie

#### JOUR 10 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 14h30 : Échauffement
- 14h30 - 16h30 : Enseignement des exercices du niveau Intermédiaire troisième partie
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement des nouveaux exercices intermédiaires en binôme

#### JOUR 11 : 5h + 2h de pratique et enseignement

- 10h30 - 12h30 : Révision entre les élèves des exercices de la veille (heure P&E)\*
- 12h30 - 13h30 : Déjeuner
- 13h30 - 16h30 : Contrôle des connaissances acquises
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 18h00 : Pédagogie de groupe, enseigner aux groupe collectifs
- 18h00 - 19h00 : Préparation aux examens et réponses aux différentes questions.

#### Programme formation Reformer niveau avancé

##### JOUR 1 : 6h CM

- 13h00 - 14h30 : Échauffement
- 14h30 - 16h30 : Enseignement des exercices du niveau avancé première partie, le passage du niveau intermédiaire au niveau avancé. Quelle est la différence au niveau du choix des exercices ?
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement des exercices du niveau avancé seconde partie, le renforcement musculaire du squelette appendiculaire

##### JOUR 2 : 6h CM + 2h de pratique et enseignement

- 10h - 12h : Révision entre les élèves des exercices de la veille
- 12h - 13h : Déjeuner
- 13h - 14h30 : Échauffement
- 14h30 - 16h30 : Enseignement des exercices du niveau avancé troisième partie
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement des exercices du niveau avancé quatrième partie

##### JOUR 3 : 6h + 2h de pratique et enseignement

- 10h - 12h : Révision entre les élèves des exercices de la veille
- 12h - 13h : Déjeuner
- 13h - 14h30 : Échauffement
- 14h30 - 16h30 : Enseignement des exercices du niveau avancé troisième partie
- 16h30 - 17h00 : Pause
- 17h00 - 19h00 : Enseignement des nouveaux exercices avancés en binôme



À la fin de cette période d'enseignement,  
vous aurez validé :

- 74 heures d'enseignement supervisé de Reformer débutant et intermédiaire
- 27 heures de pratique en Reformer

Afin de valider votre formation il faudra transmettre dans le mois suivant la fin de la formation vos travaux pratiques qui s'intègrent dans l'évaluation pédagogique de chaque stagiaire.