



Reformer

Module de Base

Cette méthode est le résultat d'une équipe de physiothérapeutes/ kinésithérapeutes, médecins du sport, orthopédistes et professionnels du Fitness. Les exercices sont conçus pour mobiliser la colonne vertébrale et rééquilibrer les muscles. On donne une grande importance à la stabilisation du bassin et des omoplates. Par rapport à la méthode classique on intègre les étirements, le travail debout en chaîne (c'est pour ça que c'est plus « fonctionnel ») et une cohérence avec la méthode hypopréssive. Apprenez les exercices débutants et essentiels Reformer Essential, les consignes de sécurité, les réglages en phase avec la posture et la force du participant et tout ce qui concerne le travail avec ce type d'équipement.

Le système de formation est très avant-gardiste et pluridisciplinaire, on l'apprend la théorie on pratiquant et l'exploration de l'expérience ce fait grâce au partage avec les thérapeutes, les coach, le médecin du dos et la formatrice, connue formatrice de Fitness qui est devenue experte et directrice d'un studio Pilates après avoir personnellement vécu pas mal de souffrances posturales.

On apprend à vivre cette discipline, à la comprendre, on comble ses manques de compétences et on renforce ses croyances, on se passionne avant tout sans limite et sans barrière de profession, puis on apprend à comment structurer et programmer les exercices.

Les outils pédagogiques fournis (inspirés des sociétés leader dans les branches du fitness) sont extrêmement efficaces pour y arriver facilement (filming de chaque exercice avec option d'intensité et modification posturale et coaching) autant pour quelqu'un qui n'a jamais donné cours que pour un expert.

Ce concept est conseillé pour du small group training ou personal training dans une zone

«Studio Pilates» d'un club de fitness qui cherche à se différencier ou dans un cabinet de thérapeutes qui veut ajouter une activité synergique, mais il peut aussi être appliqué dans un studio Pilates Boutique un peu plus avant-gardiste et flexible.

Le contrôle de la qualité du service, la facilité d'intégration des nouveaux coach, leur remplaçabilité, leur cohérence pédagogique et la possibilité de synergie coach/kiné sont les points forts du concept, grâce aux supports vidéos et à la formation continue modulable.





Reformer

Module de Base

Pour qui ?

Pour les kinésithérapeutes et les coach sportifs. (Avoir suivi le MODULE DE BASE PFT ou le LUD PRINCIPES DE BASE /LUD MODULE DE BASE est fortement conseillé)

Objectifs

Pouvoir établir un programme d'exercices adaptés à la posture et acquérir compétences pour guider un petit groupe, savoir rendre l'entraînement agréable et ludique tout en respectant la technique et le coaching. Redonner aux participants la joie et la liberté de bouger ! Avoir une nouvelle approche plus globale du patient.

Les plus

Une nouvelle approche plus fonctionnelle et facilement applicable par le coach sportif et les kiné, en individuel ou en petit groupe

Vidéos pédagogiques pour un apprentissage rapide et efficace !

Formation continue trimestrielle avec nouveautés, mises à jour et révisions, passages en situation et feedback gratuits.

Durée et prix de la formation

2 jours

549€ TTC par personne (vidéos comprises)

Possibilité de formations privée sur votre site, devis sur mesure !

Inscriptions et demandes de prise en charge (devis, plans de formation) :

CENTRE AZUREA

2, rue père Damien

7700 Mouscron

0032 56 84 68 84

L'inscription est validée par le versement du montant sur le compte:

BE760-630138479-95

avec la communication: nom de la formation + nom + prénom

(au plus tard 3 semaines avant le début de la formation)





PROGRAMME de la FORMATION

Formateurs



Silvia Del Monaco

Éducatrice sportive BEES

Formatrice LESMILLS

Formatrice PLANET
AQUA

Directrice Studio PI-
LATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Olivier Nosedá

Chirurgien orthopédique

JOUR 1

SECURITE , REGLES D'UTILISATION , APPLICATIONS PRATIQUES

9H00 - 9H15 : présentation du concept, des formateurs et des stagiaires, organisation :

9H15 - 10H30 : La sécurité : Réglages et Ajustements

10H30 - 10H45 : pause-café

10H45 - 11H45 : Masterclass 1

11H45 - 12H30 : Les applications des principes aux Reformer

12H30 - 13H15 : pause midi

13H15 - 13H30 : analyse de la masterclass 1

13H30 - 15H00 : Analyse et pratique des exercices partie 1

15H00 - 15H15 : pause-café

15H15 - 16H45 : Analyse et pratique des exercices partie 2

16H45-17H00 : Conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos .

Avant la formation , merci de vouloir lire la partie de « références anatomiques » afin de vous faciliter la compréhension pendant la formation



PROGRAMME de la FORMATION

Formateurs



Silvia Del Monaco

Éducatrice sportive BEES

Formatrice LESMILLS

Formatrice PLANET
AQUA

Directrice Studio PI-
LATES PFT



Willy Hostens

Kinésithérapeute et
Ostéopathe



Dr Olivier Noseda

Chirurgien orthopédique

JOUR 2

STRUCTURE DU COURS , SEQUENCES D'APPRENTISSAGE ET ROUTINES DE BASE

9H00 - 9H30 : Les besoins des participants

9H30- 10H30 Masterclass 2

10H30 - 10H45 : pause-café

10H45-11H30 : Structure du warm up, séquence d'apprentissage, bibliothèque des exercices , structure du cours , les options d'intensité

11H30-12H30 Comment on prépare un cours équilibré pour les besoins posturaux courants et comment on peut l'adapter grâce aux modifications posturales et aux options d'intensité pour satisfaire les besoins d'un petit groupe sans perdre de vue les besoins de chaque personne.

12H30 - 13H15 : pause midi

13H15-14H15 atelier pratique : apprendre à classer les exercices par objectif , trouver les modifications posturales et les options d'intensité

14H15 - 15H00 : technique et coaching : utiliser les différents systèmes d'apprentissage et savoir organisation les consignes de manière efficace

15H00 - 15H15 : pause-café

15H15 -15H45 apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices

15H45-16H45 Passages en situation et feed back sur le warm up et les routines de base

16H45-17H00 Conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos .

Avant la formation , merci de vouloir lire la partie de « références anatomiques » afin de vous faciliter la compréhension pendant la formation

