



## Reformer

### Pour qui ?

Pour les kinésithérapeutes et les coachs sportifs. (Avoir suivi nos formations PILATES MATWORK DEBUTANT/ESSENTIEL et REFORMER MODULE DE BASE ESSENTIEL est fortement conseillé)

### Objectifs

Comprendre le système des combinaisons pour augmenter la force musculaire et construire l'endurance.

Apprendre à stimuler la stabilité abdominale et renforcer le corps supérieur et inférieur.

Comprendre comment des exercices spécifiques peuvent répondre aux besoins de conditionnement athlétique.

Offrir de la valeur ajoutée à ses cours avec les trampolines, ajouter du travail cardiovasculaire sans impacts nocif pour la colonne, augmenter le ressenti des muscles posturaux chez le participant, proposer des options d'intensité croissante et faciliter l'exécution de certains exercices.

Offrir de la valeur ajoutée à ses cours avec le pole et en changeant de position, augmenter le ressenti des muscles posturaux chez le participant, proposer des options d'intensité croissante et faciliter l'exécution de certains exercices.

La formation vous permet la pratique et la compréhension des exercices en phase avec les principes de la méthode Pilates Fonctionnel Training. Apprendre les consignes pour la sécurité et l'efficacité.

### Les plus

Travail synergique entre coachs sportifs et Kinésithérapeutes  
Une nouvelle approche plus fonctionnelle et facilement applicable par le coach sportif et les kinés, en individuel ou en petit groupe.

Vidéos pédagogiques pour un apprentissage rapide et efficace de chaque exercice et outils clés en mains pour la programmation de vos cours !

Script des exercices avec modifications posturales et options d'intensité, workbook d'apprentissage, grille de programmation d'un cours (Excel), grille de coaching, liste références anatomiques

Passage en situation et feedback

Evaluation et certification sur place comprises (valeur 50 €)

## conditioning et jump Board

### Durée et prix de la formation

2 jours

454€ 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 Oivier Nosedá

Chirurgien orthopédique

#### JOUR 1

9H00 - 9H30 : présentation et introduction

9H30 - 10H30 : masterclass 1

10H30 - 10H45 : pause-café

10H45 - 11H30 : analyse et pratique des combinaisons warm up et footwork

11H30 - 12H30 : analyse et pratique des combinaisons back rowing avec et sans bâton

12H30 - 13H15 : pause midi

13H15 - 14H15 : apprendre à enseigner en binôme en suivant la séquence de coaching (décrire, regarder, corriger, éduquer), en appliquant les modifications posturales et les options d'intensité adéquates

14H15 - 15H15 : analyse et pratique des combinaisons front rowing avec et sans bâton

15H15 - 15H30 : pause-café

15H30 - 16H15 : analyse et pratique des combinaisons long box et twist

16H15-17H00 : passages en situation d'enseignement en binôme sur les combinaisons front rowing et long box et twist

#### JOUR 2

9H00 - 9H30 : révision et introduction du jumpboard/cardi tramp

9H30 - 10H30 : masterclass 2

10H30 - 10H45 : pause-café

10H45 - 11H30 : structure d'un cours à interval training, bénéfices de l'entraînement fractionné à haute intensité.

11H30 - 12H30 : analyse et pratique des combinaisons cardio et core training

12H30 - 13H15 : pause midi

13H15 - 14H00 : Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)

14H00 - 14H30 : comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching

14H30-15H15 : pratique personnelle et préparation d'une routine

15H15 - 15H30 : pause-café

15H30 - 16H45 : passages en situation d'enseignement et feedback

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, script et grille de coaching imprimé,

