

## Reformer

## Module intermédiaire

### Niveau intermédiaire

Dans cette formation on met le focus sur les exercices de niveau intermédiaire du Reformer. Pour les participants qui connaissent déjà les exercices Reformer de base, cet atelier examine les compétences plus complexes et coordonnées de niveau intermédiaire. L'accent est mis sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement ainsi que les consignes de sécurité et l'efficacité.

#### Pour qui ?

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

#### Objectifs

Pouvoir établir un programme d'exercices adaptés à la posture et acquérir compétences pour guider un petit groupe intermédiaire, 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 Nosedà

Chirurgien orthopédique

### JOUR 1

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

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

9H15 – 10H30 : Présentation des Modifications plus importantes sur le niveau essentiel pour faciliter ou augmenter l'intensité et optimiser l'alignement posturale

10H30 – 10H45 : pause-café

10H45 – 11H45 : Masterclass 1

11H45 – 12H30 : Les applications des principe d'intensité 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, script et grille de coaching imprimé,



## 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

#### SECURITE , REGLES D'UTILISATION , APPLICATIONS PRATIQUES

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 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

