P1 Protocole 1

PROGRAMME DE FORMATION

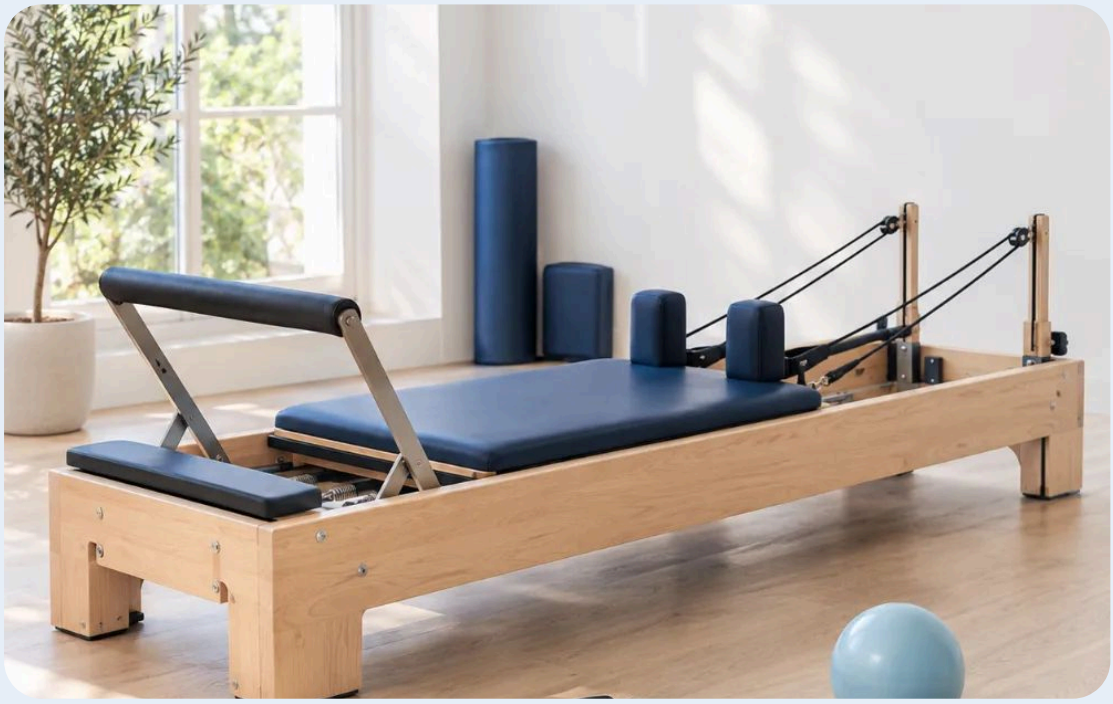
Formation Pilates Reformer contemporain

Reformer Fitness · Le Cannet, près de Cannes

Trois jours intensifs pour maîtriser la machine et coacher des séances de Reformer contemporain précises, intenses et sécurisées.

Organisme certifié Qualiopi

Formation finançable*



11-13 janv. 2027 Prochaine session	**3 jours · ≈ 20 h** En intensif	**6 stagiaires** Maximum par session	**1 900 €** Tarif de la formation

LA MÉTHODE

Le Reformer contemporain, version fitness

Protocole 1 est une formation de Pilates Reformer contemporain. Elle vous apprend à exploiter toute la machine pour proposer des séances dynamiques et exigeantes : progressions, variations, travail fin sur les ressorts, les leviers et les réglages, matériel additionnel.

Les fondamentaux du mouvement restent la base de la sécurité de vos élèves. Sur cette base, la méthode construit une approche moderne, orientée biomécanique, contrôle du mouvement et intensité, adaptable à tous les profils.

« Un ressort léger n'est pas un exercice facile. »

Une grande partie de la formation consiste à désapprendre ce réflexe : la difficulté ne vient pas seulement de la charge, mais du contrôle, du levier, du tempo et de la stabilité.

OBJECTIFS

Ce que vous saurez faire à la fin

- Maîtriser la machine : ressorts, leviers, réglages et sécurité.
- Construire des progressions et des variations cohérentes, du plus accessible au plus intense.
- Concevoir une séance structurée, sécurisée et adaptée à plusieurs niveaux simultanément.
- Coacher un groupe : placement, voix, consignes verbales et corrections tactiles (cueing).
- Gérer les imprévus : élève en difficulté, groupe hétérogène, contre-indication.

Public visé

- Coachs et éducateurs sportifs titulaires (ou en cours d'obtention) d'une carte professionnelle : BPJEPS Activités de la forme (AGFF), AAN, MNS et autres diplômes du sport.
- Kinésithérapeutes et professionnels de santé du mouvement.

Prérequis

- Bases en anatomie et physiologie de l'effort (diplôme initial).
- Maîtrise des principes d'encadrement, tout public.
- Aucune pratique du Reformer exigée : les bases sont reprises. Le Pilates au sol est un plus.

Ce que cette formation n'est pas

Elle ne remplace pas une formation complète au métier d'enseignant de Pilates classique. Elle s'adresse aux professionnels du sport qui veulent intégrer le Reformer contemporain et fitness à leur activité.

LE DÉROULÉ

Cinq blocs sur trois jours

Environ 20 heures en intensif. Le temps passé sur chaque bloc est ajusté au niveau réel du groupe.

0 **Accueil & positionnement**

OUVERTURE

La méthode contemporaine et ce qui la distingue. Positionnement : quelle clientèle, quel type de cours, quel marché. Tour de table pour situer le niveau de chacun, charte de sécurité et de responsabilité du coach.

1 **Fondations & biomécanique**

ANATOMIE · MACHINE · SÉCURITÉ

Rappels anatomiques ciblés Reformer (chaîne postérieure, ceinture abdominale, plancher pelvien, ceinture scapulaire). Les 6 principes du Pilates et la façon dont la méthode les exploite. Anatomie de la machine : chariot, ressorts, sangles, barre, repose-pieds, réglages et codes couleur. Découverte du matériel additionnel. Sécurité et contre-indications fréquentes.

2 **Répertoire, progressions & variations**

CŒUR DE LA FORMATION

Travail exercice par exercice : le mouvement de base (exécution propre, erreurs courantes, corrections), puis immédiatement sa version contemporaine, en ajoutant un ballon, un élastique, un ring, un changement de tempo ou de levier. Familles de mouvements par position (allongé dos, ventre, assis, debout, à genoux, latéral), les 6 leviers de progression, la gestion de l'intensité en sécurité et l'art d'adapter un même exercice à trois niveaux dans une même séance.

3 **Construire une séance de A à Z**

ATELIER

Anatomie d'une séance : échauffement, montée en intensité, pic, retour au calme, étirements. Logique d'enchaînement et de transitions. Timing et gestion de groupe. Placement, voix et cueing. Gestion des imprévus. Chacun conçoit sa propre séance écrite.

4 **Pratique encadrée & évaluation**

MISES EN SITUATION

Vous animez des séquences devant le groupe, avec feedback collectif. Correction du cueing et du placement. Préparation de l'évaluation finale.

PROGRESSER

Les 6 leviers de progression

Rendre un exercice plus difficile ne veut pas dire « ajouter un ressort ». Six leviers sont à votre disposition, et vous apprendrez à les combiner.

1 · Ressorts

La charge, mais aussi l'instabilité : un réglage léger peut être bien plus exigeant en contrôle.

2 · Leviers

Membres tendus ou fléchis, éloignement du centre : le bras de levier change tout.

3 · Instabilité

Réduire les appuis, ajouter une surface mobile, fermer les yeux.

4 · Tempo

Ralentir (temps sous tension), pulser, tenir en isométrie.

5 · Amplitude

Augmenter le range, ou travailler en bout de course.

6 · Enchaînement

Superposer deux mouvements, supprimer les temps de repos.

Du mouvement de base à la variation challenge

FAMILLE	BASE	VARIATION CHALLENGE
Footwork	Pieds sur barre, ressorts lourds	Tempo lent et pulsations, ou travail unilatéral
The Hundred	Tête et épaules levées, pompage des bras	Ring entre les mains, jambes en extension basse
Bridge	Pont de bassin, pieds sur barre	Ballon entre les genoux, montée unilatérale
Long Stretch	Planche statique sur le chariot	Amplitude et tempo lent, transitions sans repos
Mermaid / latéral	Étirement latéral assis	Bâton ajouté, ou instabilité genou levé

Le matériel comme outil

Ballon
Proprioception, gainage profond, calage (genoux, lombaires), appui instable.

Bâtons
Alignement, repère postural, travail des épaules et de la mobilité.

Élastiques
Résistance additionnelle ou assistance, travail du haut du corps.

Ring
Activation des adducteurs et des pectoraux, feedback de tension constant.

PÉDAGOGIE

Communiquer et corriger

La qualité d'une séance tient autant à la façon de transmettre les consignes qu'à leur contenu. Cinq règles structurent la pédagogie de la méthode, travaillées en formation puis mises en pratique devant le groupe :

- La règle des 3 consignes maximum.
- L'ordre de haut en bas.
- Les 3 profils d'apprentissage.
- Le consentement tactile.
- La correction mesurée.

L'ÉVALUATION

Une vraie séance, devant un vrai groupe

L'évaluation finale consiste à animer une séance complète de A à Z (échauffement, corps de séance, retour au calme) devant un groupe de pratiquants, pour la durée d'une séance type. Un court oral de justification de vos choix pédagogiques peut compléter l'épreuve.

Note minimale : 70/100. En cas d'échec, un rattrapage est organisé sur une nouvelle séance. Tout ce qui est évalué a été travaillé pendant la formation.

DOMAINE	CRITÈRES ÉVALUÉS	POINTS
Sécurité	Réglages corrects, ressorts adaptés, placement sécurisé, contre-indications repérées	**25**
Structure de la séance	Échauffement, progression logique, pic d'intensité, retour au calme, timing respecté	**20**
Maîtrise technique	Démonstrations justes, mouvements de base et variations correctement exécutés	**15**
Pédagogie / cueing	3 consignes, ordre haut-bas, 3 profils, consentement tactile, correction mesurée, voix et posture	**15**
Adaptation	Différents niveaux dans le groupe, gestion des imprévus	**15**
Posture professionnelle	Énergie, gestion du groupe, ponctualité, présentation	**10**
Total		**100**

INFORMATIONS PRATIQUES

Session, lieu, tarif et financement

Prochaine session

11, 12 et 13 janvier 2027 · 3 jours en intensif, environ 20 heures.

Lieu

Reformer Society, 7 boulevard Sadi Carnot, 06110 Le Cannet, à proximité de Cannes (Alpes-Maritimes).

Tarif

1 900 €

Évaluation finale incluse.

Groupe

6 stagiaires maximum par session.

Financement · organisme certifié Qualiopi

La formation est finançable selon votre statut professionnel (salarié, indépendant, en reconversion…). Des possibilités de financement peuvent être étudiées selon votre situation et votre statut professionnel. Contactez-nous pour connaître les dispositifs mobilisables et les modalités de prise en charge.

Formation réalisée en partenariat avec Crapoformation, organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation (déclaration d'activité n° 11771037477). *Sous réserve d'acceptation du dossier par l'organisme financeur.

Tenue

- Une tenue de sport
- Des chaussettes antidérapantes (obligatoires)

À apporter

- Carnet et stylo
- Une bouteille d'eau
- De quoi déjeuner le midi

Bien arriver le premier jour

- Aucune révision n'est exigée : les bases sont reprises au début de la formation.
- Si vous le pouvez, prenez un cours de Reformer avant : ressentir la machine en tant qu'élève aide beaucoup.
- Venez reposé, et notez vos questions à l'avance.

Réserver ma place

Formulaire d'inscription et bouton WhatsApp sur **protocole1-formation.com** · E-mail : skeaneup@gmail.com · Instagram : @protocole1_formationreformer