

FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

ZENBOX
PILATES & MORE



REFORMER DE BASE ET ESSENTIEL



PROGRAMME de la FORMATION

JOUR 1 : SECURITE, REGLES D'UTILISATION, APPLICATIONS PRATIQUES

9h00-9h30	Introduction et présentation
9h30-10h30	Masterclass 1
10h30-10h45	Pause-café
10h45-11h30	Les besoins des participants et les 4 essentiels pour être un bon coach. Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)
11h30-12h30	La sécurité : réglages et ajustements et les 5 principes de base pour une excellente posture appliqué au Reformer
12h30-13h15	Pause midi
13h15-13h30	Atelier pratique : réglages du Reformer
13h30-15h00	Analyse et pratique des exercices partie 1
15h00-15h15	Pause-café
15h15-16h00	Séquence de coaching : décrire, regarder, corriger, éduquer
16h00-17h00	Passage en situation et feedbacks : apprendre à enseigner à une personne les exercices de la partie 1

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
11h30-12h30	Comment préparer un cours équilibré pour les besoins posturaux courants et comment 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
13h15-15h00	Analyse et pratique des exercices partie 2
15h00-15h15	Pause-café
15h15-16h00	Technique et coaching : utiliser les différents systèmes d'apprentissage et savoir corriger de manière positive
16h00-17h00	Passage en situation et feedbacks : apprendre à enseigner à une personne les exercices de la partie 2

JOUR 3 : PROGRAMMATION, SEQUENCES D'APPRENTISSAGE ET NIVEAU ESSENTIEL

9h00-9h30	Révision
9h30- 10h30	Masterclass 3
10h30-10h45	Pause-café
10h45-12h30	Analyse et pratique des exercices partie 3
12h30-13h15	Pause midi
13h15-15h00	Programmation d'un cours Reformer essentiel et préparation du coaching
15h00-15h15	Pause-café
15h15-16h00	Bien-être : YIN ET YANG : savoir animer un cours en assurant du contraste émotionnel (énergie fun, calme, focus,...) en restant authentique, accessible et en créant une ambiance conviviale pour les participants
16h00-17h00	Passage en situation et feedbacks : apprendre à enseigner à un petit groupe de personnes

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.