



# FORMATION PILATES REFORMER – 30H

## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau – 31000 TOULOUSE

Email : [helloyogasattva@gmail.com](mailto:helloyogasattva@gmail.com)

Tél : 07 49 99 85 09

SIRET : 83284347800021

Numéro de déclaration d'activité : 76310918831 (auprès du préfet de région Occitanie)



## DURÉE ET LIEU

**Durée totale** : 30 heures de formation

- **20 heures en présentiel** (3 jours intensifs à Toulouse)
- **10 heures en distanciel** sur notre espace e-learning

**Lieu** :

- **Présentiel** : Shala Matabiau – 73 boulevard Matabiau, 31000 Toulouse
- **Distanciel** : Plateforme e-learning Sattva Yoga Shala

**Dates** :

Entrées et sorties permanentes – se reporter au devis ou à notre site internet.

**Délai d'accès à la formation** :

Inscription possible jusqu'à **J-7** avant le début de la session.

**Effectif** :

De **6 à 12 stagiaires** maximum pour un accompagnement individualisé.

---

**SATTVA YOGA SHALA FORMATION -**

73 BOULEVARD MATABIAU 31000 TOULOUSE

Siret : 832 843 478 000 21- RS 6734 & 7033 - Code APE 8551Z -

NDA 76310918831 - RS 6734



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter la référente handicap :

**BOUMAIZA Fatiha – [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)**

afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Le lieu de formation répond aux normes "accessibilité et accueil du public".

---

## PROFIL DES STAGIAIRES

- Professionnels du **sport, yoga, danse, pilates, fitness**.
  - Educateurs sportifs, coachs, professeurs souhaitant intégrer l'utilisation du **Reformer** dans leur enseignement.
  - Personnes en reconversion ou souhaitant développer une compétence complémentaire en enseignement du mouvement.
- 

## PRÉREQUIS

- Être issu du domaine du sport, du yoga, du pilates ou de la danse.
  - Être majeur et en bonne condition physique.
  - Avoir une pratique corporelle régulière et une bonne connaissance du mouvement.
- 

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

**SATTVA YOGA SHALA FORMATION -**  
73 BOULEVARD MATABIAU 31000 TOULOUSE  
Siret : 832 843 478 000 21- RS 6734 & 7033 - Code APE 8551Z -  
NDA 76310918831 - RS 6734



- Maîtriser les **fondamentaux du Pilates appliqués au Reformer**.
- Comprendre les **principes biomécaniques** et la sécurité liés à la pratique sur machine.
- Guider un **cours collectif ou individuel** sur Reformer, adapté au niveau et aux besoins des élèves.
- Identifier les **erreurs posturales** et ajuster en toute sécurité.
- Construire une **séance fluide et cohérente** intégrant renforcement, mobilité et respiration.

---

## **COMPÉTENCES ET APTITUDES ASSOCIÉES**

- Connaissance de l'anatomie fonctionnelle et du mouvement.
- Capacité à observer, analyser et corriger les postures.
- Maîtrise du souffle et de la coordination.
- Construction de séquences pédagogiques cohérentes.
- Qualités de communication, d'écoute et de bienveillance dans l'enseignement.

---

## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **MODULE 1 – Fondamentaux du Pilates et du Reformer (*E-learning* – 10h)**

- Origine et philosophie du Pilates.
- Les 6 principes essentiels : concentration, contrôle, centrage, précision, respiration, fluidité.



- Anatomie fonctionnelle : bassin, ceinture scapulaire, colonne vertébrale.
- Sécurité, réglages et entretien du Reformer.
- Adaptations selon les profils (sportif, senior, post-rééducation).
- Quiz et fiches techniques pour validation des acquis.

---

## **MODULE 2 – Pratique et pédagogie sur Reformer (*Présentiel – 20h*)**

### **Jour 1 – Mise en mouvement et bases techniques**

- Réglages de la machine selon la morphologie.
- Activation du centre (Powerhouse) et coordination souffle/mouvement.
- Exercices fondamentaux : Footwork, Hundred, Leg Circles, Coordination.
- Analyse posturale, ressenti corporel et travail de stabilité.

### **Jour 2 – Progressions et adaptations pédagogiques**

- Exercices de renforcement global et de mobilité.
- Utilisation des ressorts, sangles, barres et accessoires.
- Adaptations selon le niveau et les besoins.
- Observation, corrections et consignes de sécurité.

### **Jour 3 – Enseignement, séquençage et évaluation**

- Création d'une séance complète (échauffement, travail central, retour au calme).
- Posture et voix de l'enseignant.
- Ajustements manuels et verbaux.



- Mise en pratique finale et évaluation par le formateur.

---

## ÉVALUATION DES ACQUIS

- **Quiz** en ligne sur la partie théorique.
- **Évaluations pratiques** tout au long du stage.
- **Épreuve finale** : conception et animation d'une séance complète sur Reformer.
- Auto-évaluation et feedback individuel.

---

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de cours numérique et fiches techniques détaillées.
- Plateforme e-learning avec vidéos et quiz.
- Démonstrations, ateliers pratiques et corrections individualisées.
- Assistance pédagogique disponible pendant toute la formation.

---

## DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Feuilles de présence signées par les stagiaires et le formateur.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la durée et les résultats obtenus.
- Certificat de réalisation.



- Recueil des attentes en amont de la formation.
- Évaluations formatives avant, pendant et après.
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid.



## ORGANISATION ET ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Formation sous la direction pédagogique de **Mme Fatiha BOUMAIZA**, gérante de Sattva Yoga Shala.

L'encadrement est assuré par des formateurs certifiés en Pilates et experts du mouvement.

- Formation synchrone en présentiel et distanciel.
- Assistance technique et pédagogique par mail, téléphone ou visioconférence sous 48h.
- Accompagnement individualisé à chaque étape du parcours.



## TARIFS

- **Autofinancement : 1 290 € TTC**
- **Prise en charge OPCO / Entreprise : 1 590 € TTC**

Une proposition tarifaire personnalisée sera transmise après l'entretien de positionnement.



## QUALITÉ

Dernière mise à jour : octobre 2025

Formation enregistrée auprès de la DREETS Occitanie sous le numéro 76310918831.

Plus d'informations sur : <https://sattvayogatoulouse.fr>

**SATTVA YOGA SHALA FORMATION -**

73 BOULEVARD MATABIAU 31000 TOULOUSE

Siret : 832 843 478 000 21- RS 6734 & 7033 - Code APE 8551Z -

NDA 76310918831 - RS 6734



**SATTVA YOGA SHALA FORMATION -**

73 BOULEVARD MATABIAU 31000 TOULOUSE

Siret : 832 843 478 000 21- RS 6734 & 7033 - Code APE 8551Z -

NDA 76310918831 - RS 6734