

Pilates Reformer **Essentiel**

Une formation complète et certifiante pour enseigner le Reformer avec rigueur — par **Hugo Munoz** · Kumarila Formations · Guadeloupe

[Voir les offres et s'inscrire →](#)

[En savoir plus](#)

A large, stylized letter 'K' logo. The left vertical stroke is gold, while the right vertical stroke and the diagonal crossbar are white. The 'K' is set against a black background within a rounded square frame.

KUMARILA

— STUDIO ONLINE —

YOGA • PILATES • MOVEMENT

La formation en bref

Format hybride — à votre rythme

Supports PDF, vidéos en ligne et QCM accessibles quand vous le souhaitez, complétés par trois journées en présentiel en Guadeloupe.

01

8 Mai 2026

Première journée en présentiel

02

09 Mai 2026

Deuxième journée en présentiel

03

14 Mai 2026

Troisième journée en présentiel

0 Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout professionnel du mouvement souhaitant enseigner le Reformer avec rigueur :

- Professeurs de fitness
- Professeurs de yoga
- Kinésithérapeutes
- Ostéopathes

Certification
incluse

Accès illimité
en ligne

Anatomie & biomécanique appliquée au Reformer

Comprendre le corps en mouvement est la base de tout enseignement rigoureux du Pilates Reformer.

Chaînes musculaires

Les chaînes musculaires impliquées dans les exercices fondamentaux du Reformer.

La colonne vertébrale

Positions neutre, imprint et antéversion — comprendre et enseigner chaque nuance.

Cylindre de stabilisation

TVA, plancher pelvien, diaphragme et multifides : le centre de tout mouvement.

Résistance des ressorts

Comprendre l'effet des ressorts sur le recrutement musculaire et l'intensité.

Compensations fréquentes

Identifier leur origine anatomique pour mieux corriger et prévenir les blessures.

La machine Reformer : connaissance & sécurité



Maîtriser votre outil de travail

Avant d'enseigner, il est essentiel de connaître parfaitement la machine — ses composants, ses réglages et ses exigences de sécurité.

→ Composants du Reformer

Chariot, ressorts, footbar, sangles, shoulder blocks — anatomie complète de la machine.

→ Réglages personnalisés

Adapter la machine au gabarit et au niveau de chaque élève.

→ Sécurité absolue

Les règles incontournables à respecter en studio pour protéger vos élèves.

→ Entretien & vérification

Protocoles d'entretien et de contrôle régulier de la machine.

→ Marques & spécificités

Tour d'horizon des différentes marques disponibles sur le marché.

Les exercices fondamentaux décortiqués

Chaque exercice est analysé en profondeur : objectif, muscles cibles, cues, erreurs fréquentes et corrections. Quelques exemples ici ...



Footwork

Toutes les positions de pieds, ressorts et corrections associées.



The Hundred

Activation, respiration et progressions pour tous les niveaux.



Leg Circles & Short Spine

Mobilité, contrôle et alignement au cœur de ces exercices clés.



Long Stretch & Elephant

Down Stretch, Up Stretch — la série des étirements en profondeur.



Side Splits & Knee Stretch

La série complète pour la stabilité latérale et la mobilité du genou.

Pédagogie & construction de cours

L'art d'enseigner le Reformer

Ce que n'est pas le Reformer "un outil de Fitness"

La technique ne suffit pas — savoir transmettre, adapter et guider est au cœur de ce module.

- Les principes du Pilates appliqués au Reformer
- Construire une séance équilibrée de 60 minutes
- Les cues visuels, verbaux et tactiles
- Adapter les exercices aux différents profils d'élèves
- Gérer un groupe hétérogène en studio



Mise en pratique & certification

Construction du cours

Création d'un cours complet filmé.

QCM de validation

Test des acquis pour conformité.


Grilles d'observation

Observation et évaluation structurée.

Délivrance du certificat

Réception du certificat Kumarila.

À l'issue de la formation, vous intégrez le réseau des formés Kumarila et recevez votre certificat officiel reconnu dans le milieu professionnel du Pilates.

 **Intégration dans le réseau Kumarila** — En obtenant votre certification, vous rejoignez une communauté de professionnels formés par Hugo Munoz et bénéficiez d'un accès continu aux ressources et mises à jour pédagogiques.

Tarif 1490 €

Profitez de tarifs préférentiels en vous inscrivant avant la date limite. Trois options de paiement pour s'adapter à votre situation.

Paiement en 4 fois -372,5 €

Hugo Munoz

Formateur Pilates & Yoga · Fondateur Kumarila Formations

Hugo Munoz est formateur spécialisé en Pilates et Yoga, 25 ans d'enseignement. Créateur du premier Studio Pilates & Reformer à Saint Barthélémy Début 2000. Basé en Guadeloupe & Toulouse Fondateur de **Kumarila Formations** et **Kumarila Studio** il a conçu le programme Reformer Essentiel pour offrir aux professionnels du mouvement une formation rigoureuse, ancrée dans la pratique et adaptée aux réalités du terrain.

Sa pédagogie allie exigence technique, bienveillance et profonde connaissance du corps humain — pour former des enseignants capables d'accompagner tous les profils d'élèves avec confiance et compétence.

Contact

 infos@kumarilaformations.club

 Guadeloupe, Antilles françaises

Pour toute question sur la formation, les modalités d'inscription ou les offres Early Bird, n'hésitez pas à nous contacter directement.

S'inscrire maintenant