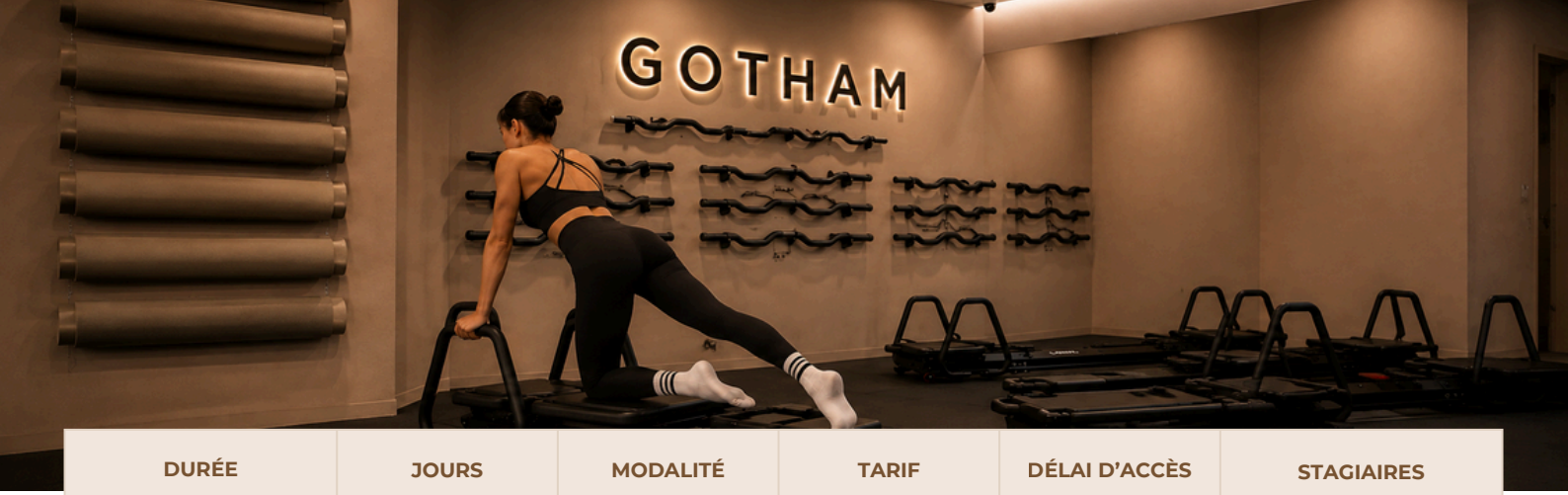


DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
21 heures	3 jours	Présentiel	2 500 €	15 jours	12 maximum

PROGRAMME DE FORMATION

Lagree Niveau 1

La formation Lagree Niveau 1 permet d'acquérir les bases techniques et pédagogiques pour enseigner la méthode Lagree sur machine.
En 3 jours intensifs, les stagiaires maîtrisent le répertoire complet Niveau 1, les principes fondamentaux de la méthode, et apprennent à construire et animer des séances structurées, fluides et intenses.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les fondements de la méthode Lagree et ses différences avec le Pilates
- Connaître la composition de la machine et le réglage des résistances
- Maîtriser les 5 principes Lagree : intensité effective, tempo lent, transitions sans repos, séquençage stratégique, résistance variable
- Exécuter et enseigner les 80 exercices Lagree de niveau 1 et leurs adaptations
- Construire et animer une séance Lagree de 45 à 50 minutes
- Garantir la sécurité des pratiquants sur la machine : vérifications, contre-indications

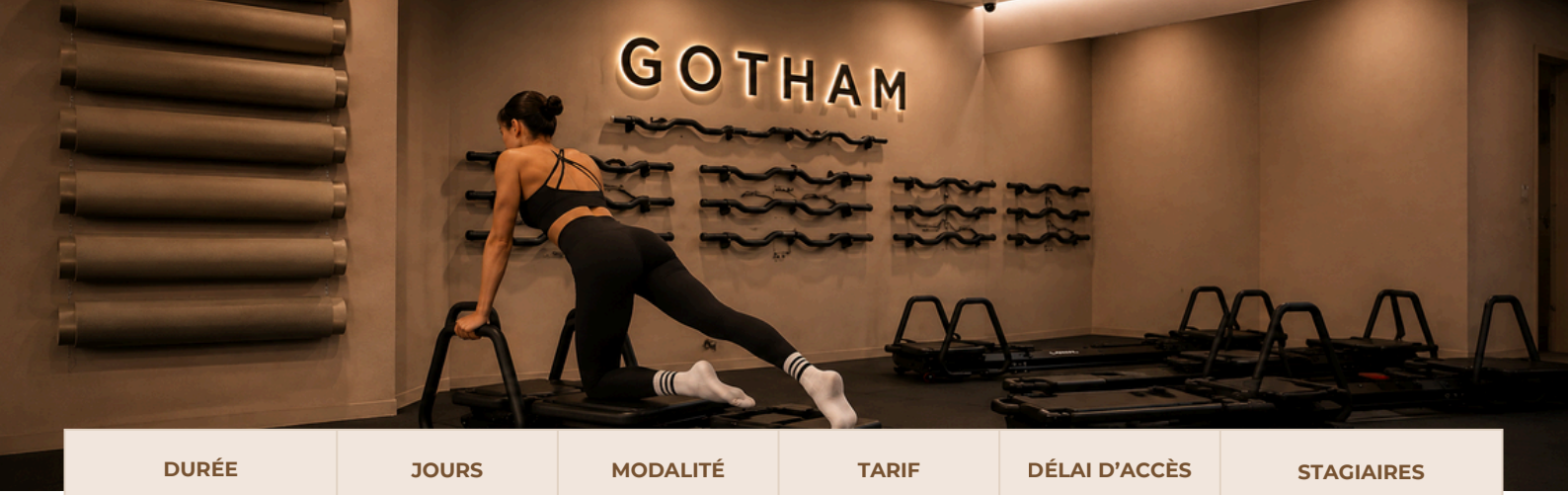
PUBLIC VISÉ

- Coachs fitness et instructeurs Pilates souhaitant enseigner la méthode Lagree
- Professionnels du sport et du mouvement
- Toute personne souhaitant devenir instructeur(trice) Lagree

PRÉ-REQUIS

- Expérience en coaching fitness ou Pilates (minimum 6 mois de pratique professionnelle)
- Bonne condition physique générale
- Maîtrise du français à l'oral et à l'écrit

Un questionnaire d'analyse des besoins et un test de positionnement au préalable valide l'adéquation entre le profil du candidat et des exigeances de la formation



DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
21 heures	3 jours	Présentiel	2 500 €	15 jours	12 maximum

PROGRAMME DE LA FORMATION

1 Jour 1

9h00 – 13h00

- Accueil, présentation des participants et de la formatrice
- Distribution du manuel
- Histoire et philosophie de la méthode Lagree ; différences avec le Pilates
- Les 5 principes Lagree et le tempo lent (time under tension)
- Composition et mécanique de la machine ; codification des ressorts et réglages
- Manipulation guidée : chaque stagiaire règle et vérifie sa machine

14h00 – 17h00

- Mise en pratique des principes Lagree sur machine
- Exercices fondamentaux : Mega Lunge, Wheelbarrow, Bear, Scrambled Eggs, Elevator Lunge
- Démonstration, imitation et correction individuelle
- Récapitulatif de la journée et retour au calme

2 Jour 2

9h00 – 13h00

- Révision active et séquence d'activation dirigée sur machine
- Répertoire (1re partie) : Skater, Monster, Catfish, Plank to Pike, Spider Kick, French Twist
- Analyse, décorticage et objectifs de chaque exercice

14h00 – 17h00

- Répertoire (2e partie) : Donkey Kick, Sledgehammer, Transformer, Super Lunge, Tailgator, Flutterkick, Lunge Combo, Mega Bear
- Contre-indications spécifiques et gestion de l'intensité
- Pratique des corrections manuelles ;
- Retour au calme

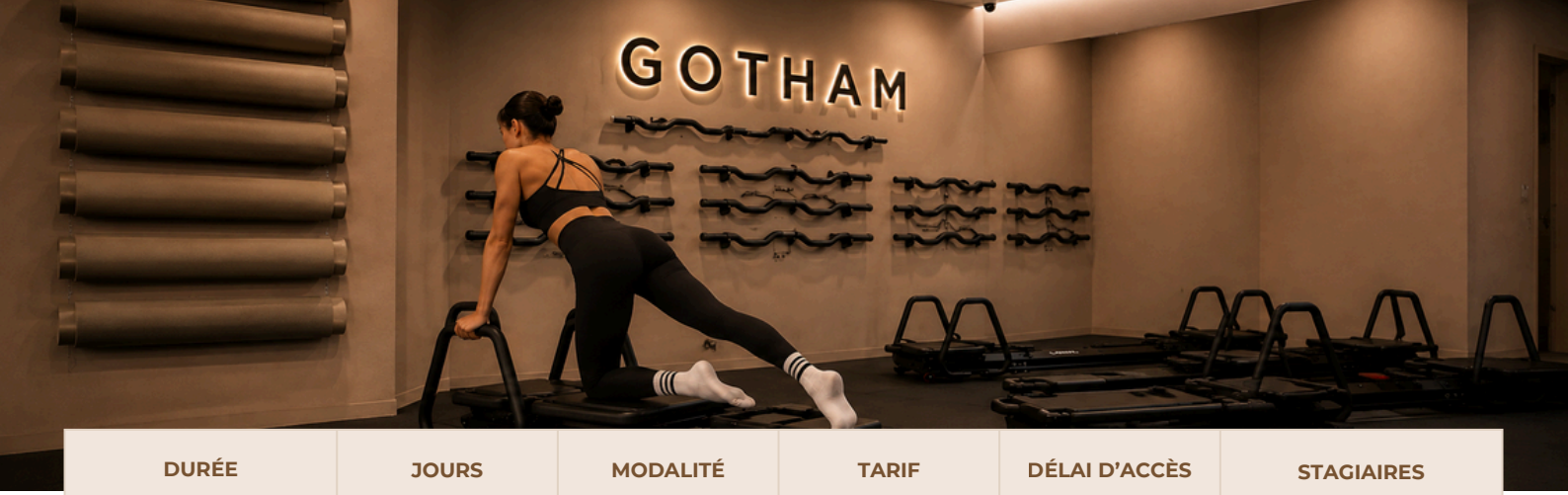
3 Jour 3

9h00 – 13h00

- Bases de la pédagogie Lagree : posture de l'instructeur, cueing verbal, gestion multi-postes
- Construction d'une séance Niveau 1 (45–50 min) : structure, séquençage, transitions
- Adaptations selon le public : débutants, sportifs confirmés, seniors, pathologies courantes
- Travail pratique : construction d'une fiche de séance

14h00 – 17h00

- Mise en situation d'enseignement : chaque stagiaire anime un extrait de séance
- Évaluation pratique (exercices imposés)
- Bilan individuel et collectif ; remise de l'attestation de fin de formation



DURÉE	JOURS	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS	STAGIAIRES
21 heures	3 jours	Présentiel	2 500 €	15 jours	12 maximum

MÉTHODES & OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Cours pratiques sur machine dispensés par le formateur
- Exposés théoriques illustrés (vidéos, photos, comparatifs)
- Démonstrations suivies de pratique immédiate en atelier individuel (1 machine par stagiaire)
- Mises en situation pédagogique (rôle d'instructeur) et corrections en temps réel
- Fiche de séance à construire individuellement (outil transférable)
- Feedback formatif continu tout au long des 3 journées

SUIVI ET ÉVALUATIONS

Suivi de l'exécution :

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée

Évaluation des acquis (3 étapes) :

- Évaluation formative continue (J1 à J3) : feedback et grille d'observation
- Évaluation sommative (J3 après-midi) : évaluation pratique

MOYENS MATÉRIELS

- Une machine professionnelle pour chaque participant(e)
- Salle de formation équipée pour la pratique Lagree
- Support pédagogique fourni aux stagiaires

VALIDATION

- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- Certificat de réalisation individuel

> *Aucun document ne sera remis le dernier jour de formation.*

Formatrice	Ilona Minas - Formatrice Lagree certifiée
Resp. pédagogique / Handicap	Lior Reihanian — contact@gothaminstitut.fr — 06 46 19 42 15
Contact	gothaminstitut@gmail.com
Financements	Merci de contacter votre conseiller en formation

Document actualisé le 04/09/2026
16 CONSULTING 88 AVENUE DES TERNES , 75017 - PARIS – Siret : 94860272700018 – Enregistré sous le n°11757081575 auprès du préfet de région : Ile de France
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.51Z – TVA : FR77948602727 – RCS : PARIS 948 602 727 R.C.S. Paris – Capital : 1000 €
Tel : 0646194215 – Email : gothaminstitut@gmail.com