

PILATES MATWORK 1

PILATES MATWORK 1



Fondée en 1920 par Joseph Pilates à New York, la méthode Pilates (« Contrology ») est aujourd'hui populaire dans le monde entier et utilisée aussi bien dans un objectif de santé que dans un objectif de préparation physique, bénéfique à la fois pour le corps et l'esprit et peut être adapté quel que soit l'âge et le public visé. Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos), qui s'exécute avec une respiration spécifique. C'est aussi une discipline qui permet de prendre pleinement conscience de son corps, de sa force, de ses limites afin d'être dans une pratique plus respectueuse et efficace.

OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement sécuritaire et efficace de séances de Pilates pour un public novice, avec des progressions des exercices qui vont l'amener jusqu'au Niveau Essentiel-Intermédiaire dans le respect des Chartes de Pilates. Elle couvre les principes de Conscience, l'analyse posturale, la programmation de cours et les modifications, permettant d'enseigner à des clients de niveaux variés en cohérence avec les principes de la méthode originale.



PILATES MATWORK 1

1

PARTIE 1- LES BASES DU PILATES MATWORK NIVEAU DEBUTANT

Cette première étape de la formation Pilates Matwork 1 permet d'acquérir les bases fondamentales de la méthode Pilates à travers l'apprentissage et l'intégration des principes essentiels du mouvement et de la conscience posturale : la respiration, le placement du bassin, la stabilisation thoracique et scapulaire ainsi que l'alignement cervical.

Cette formation introduit une routine de base composée de 11 exercices fondamentaux qui s'enchaînent de manière fluide et progressive.

L'accent est mis sur :

- la compréhension des principes fondamentaux du Pilates appliqués au Matwork
- l'apprentissage des exercices de base
- la mise en place d'un alignement correct (neutre)
- la coordination respiration / mouvement
- le développement de la conscience corporelle
- l'application des Principes de Conscience Posturale aux exercices de stabilité et de mobilité

2

PARTIE 2- PILATES MATWORK 1 MATWORK NIVEAU ESSENTIEL

Le niveau essentiel approfondit l'apprentissage des exercices issus de la charte originelle Matwork 1 de Joseph Pilates : répertoire Matwork 1 Traditionnel.

L'analyse des modifications, des adaptations selon la posture sont mise en avant ainsi que la méthode d'enseignement spécifique d'haute qualité (en différenciation avec les cours de Fitness) pour donner encore plus de la valeur ajouter à vos cours.

Les exercices sont étudiés et classés selon différents codes couleurs permettant d'identifier facilement les dominantes musculaires : chaîne antérieure, postérieure ou latérale. Cette approche offre aux futurs enseignants des outils concrets pour élaborer des séances cohérentes, équilibrées, fluides et efficaces.

L'accent est mis sur :

- l'apprentissage d'exercices intermédiaires et avancés
- la fluidité et la précision des transitions
- la création des Routines Fluides
- l'adaptation des exercices selon les besoins et niveaux des élèves

Ce niveau permet de développer une approche plus fine et experte de l'enseignement, avec une meilleure capacité d'observation, de correction et de progression.

PILATES MATWORK 1



POUR QUI ?

- Pour tout coachs sportif, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, kinésithérapeutes, danseurs.



OBJECTIFS : LES PLUS

- En tant que Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de pouvoir travailler dans des studios Pilates ou de monter votre propre Studio.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.



KIT DE FORMATION

- Lien digital à vie 24h/24h
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox
- Certification d'expertise comprise
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs
- 18 Vidéos Pédagogiques
- 5 Vidéos Masterclass Complètes (environ 55 minutes)
- 53 Vidéos des Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- 2 BOOKS Script des Exercices et Workbook (environs 300 pages)
- 1 Facilitateur de Programmation pour créer facilement des séances fluides et équilibrées
- PDF à remplir pour faciliter votre Apprentissage
- QCM pour valider vos compétences
- Bonus - Auto-massage (8 Vidéos) - Stretching (8 Vidéos) - Pilates Debout (14 Vidéos)



FORMATS DE FORMATION

- HYBRIDE 28h (14h E-learning+14h Presentiel* ou Visio*).
- 100% E-LEARNING 28h avec accompagnement individuel et accès à nos Studios partenaires pour votre pratique.
- HYBRIDE SUR DEMANDE (formation privée sur site).

**selon calendrier Zenbox*



PRISE EN CHARGE - FINANCEMENTS

Notre organisme de formation est certifié Qualiopi, les formations peuvent donc faire l'objet d'une demande d'aide au financement auprès des différents OPCO en France.

Cette formation est payable en plusieurs fois.





DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

PARTIE 1- MATWORK NIVEAU DEBUTANT

Partie à valider AVANT la formation par QCMs pour permettre une EQUIVALENCE et une HARMONISATION des COMPETENCES des stagiaires.

OBJECTIFS

- 1 ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES**

Réviser l'histoire de Joseph Pilates, le développement de sa méthode et apprendre les principes fondamentaux qu'il a mis en place.
- 2 ZONE 2 : ANATOMIE-POSTURE ET PILATES**

Revoir les bases de l'anatomie concernant le centre du corps et comprendre le lien avec les exercices de la méthode Pilates.
- 3 ZONE 3 : VIVRE L'EXPÉRIENCE ZENBOX PILATES & MORE**

Découvrir la méthode à travers un cours Signature et de ses 10 valeurs fondamentales sur lesquelles s'appuie la structure de chaque cours. Pratique d'un cours débutant afin de s'imprégner de la méthode.
- 4 ZONE 4 : LES 4 ESSENTIELS POUR ÊTRE UN EXPERT**

Découvrir les critères d'évaluation pour obtenir la certification d'expertise qui célèbre le niveau de qualité nécessaire pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport/bien-être/santé : programmation d'une séance, technique, coaching et connexion avec les pratiquants.
- 5 ZONE 5 : PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE**

apprendre les 6 Principes de Conscience Posturale à appliquer à tous les exercices Pilates et comprendre que l'application récurrente de ceux-ci permettra d'augmenter le niveau de maîtrise et de concentration ainsi que la technique d'exécution des différents mouvements.
- 6 ZONE 6 : PRATIQUER / ENSEIGNER LA RESPIRATION PILATES**

Découvrir le principe phare de la méthode Pilates, la comprendre, la pratiquer et la ressentir afin de savoir l'enseigner de manière simple et efficace.
- 7 ZONE 7 : MODIFICATIONS POSTURALES ET COURANTES**

apprendre à apporter des modifications posturales et courantes aux positions initiales de chaque exercice afin que tous les participants puissent démarrer l'exécution en assurant un alignement idéal neutre et sans tensions pour éviter compensations et mauvaises exécutions.

Chacune de ces zones se concluent par un QCM afin de valider les acquis avant de passer à la zone suivante.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

PARTIE 2- PILATES MATWORK 1

8 ZONE 8 : SAVOIR PROGRAMMER UN COURS PILATES MATWORK 1-NIVEAU DÉBUTANT

OBJECTIFS

- Pratiquer une Routine 11 exercices de base pour apprendre l'application des Principes de Conscience Posturale.
- Comprendre la structure d'un cours débutant avec les différentes classifications des exercices par Code Couleurs.
- Apprendre à utiliser les outils de programmation : script, programmeur de cours en Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours.

Tout ceci afin de proposer des cours équilibrés, efficaces et sécuritaires.

9 ZONE 9 : SAVOIR PROGRAMMER ET PRATIQUER UN COURS PILATES MATWORK 1 NIVEAU ESSENTIEL-INTERMÉDIAIRE

OBJECTIFS

- Pratiquer encore des cours Pilates Matwork 1 Niveau Essentiel-Intermédiaire.
- Comprendre les liens entre les Chartes de Pilates et les différences de Niveau de difficultés en termes de force et de maîtrise.
- Apprendre à programmer son propre cours Niveau Essentiel-Intermédiaire en intégrant à la Routine de base (11 exercices) une Routine Core Training (7 exercices) fluide et équilibrée suivant la Structure du Modèle de Cours et les Codes Couleurs de classification des exercices par renforcement des chaînes musculaires (PPA-partie antérieure dominante ; PPD-partie postérieure dominante ; PLD-partie latérale dominante).

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

10 ZONE 10 : TECHNIQUE : SAVOIR DÉMONTRER LES EXERCICES NIVEAU ESSENTIEL-INTERMÉDIAIRE

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour valider la technique en vue de la certification.
- Comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels ; elle doit être effectuée de manière à ne pas limiter la fluidité du cours.

La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous participants soient mis en condition de réussite.

11 ZONE 11 : COACHING : SAVOIR ENSEIGNER UN COURS PILATES MATWORK

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite.
- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes.
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options).

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

12 ZONE 12 : SAVOIR ÊTRE CONNECTÉ AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du «bien-être» : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès une séance Pilates Matwork 1.
- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des cours de Pilates Matwork.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (Connaissance et programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de valider tous les piliers d'expertise pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.



PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 14H

PILATES
MATWORK 1

JOUR 1 - 7 HEURES

9h00 - 10h00	Présentation de la formation
10h00 - 11h00	Masterclass 1 : Cours Débutant 1
11h00 - 11h30	Questions et réponses sur le cours
11h30 - 12h15	Analyse des exercices de base et leur classification par objectif, analyse de la Séquence d'apprentissage, analyse du Script des exercices, de la Structure du Cours Débutant en application des 10 valeurs. Programmation d'un cours Débutant
12h15 - 13h15	Pause repas
13h15 - 14h15	Masterclass 2 : Cours Débutant 2
14h15 - 15h00	Quizz Code COULEURS et Présentation du Facilitateur de Programmation
15h00 - 15h30	Comment appliquer des Modifications Posturales et Courantes aux exercices de base par rapport à la Position Initiale (Quizz).
15h30 - 16h15	L'organisation des démonstrations : Exemples
16h15 - 17h00	Comprendre la Respiration Pilates. Comment coacher efficacement la respiration grâce au Process de Coaching de Respiration. Passage en situation en binôme et partage des feedbacks du formateur.

JOUR 2 - 7 HEURES

9h00 - 9h30	Préparation Passages en situation
9h30 - 11h15	Passages en situation d'enseignement sur 2 des 11 exercices du Warm up et Feedback individuel du formateur sur : la pertinence de l'exercice dans la structure, la position initiale et les modifications posturales, la démonstration, la bonne application de la respiration au schéma moteur (Coaching Niveau 1)
11h15 - 11h30	Pause questions
11h30 - 12h30	Pratique Exercices Niveau Essentiel/Intermédiaire (Partie 1)
12h30 - 13h30	Pause repas
13h30 - 14h30	Pratique Exercices Niveau Essentiel Intermédiaire (Partie 2)
14h30 - 15h00	Analyse de la structure d'un cours Niveau Essentiel et des différences avec un cours Débutant.
15h00 - 15h30	Analyse du process du Coaching : comment organiser les Consignes pour mettre les pratiquants en condition de réussite et les faire évoluer en termes de maîtrise (grâce aux corrections CRC) et de force (grâce aux Options d'intensité).
15h30 - 16h15	Préparation des Consignes de Niveau 1 et Niveau 2 pour 1 exercice de Niveau Essentiel.
16h15 - 16h45	Passages en situation en binôme- Partage du feedback du formateur.
16h45 - 17h00	Conclusion et Recap pour l'obtention de la Certification.

VALIDATION DES ACQUIS : LA CERTIFICATION D'EXPERTISE

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert.
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport santé et l'engagement de qualité de notre école dans cette direction (savoir programmer, savoir démontrer, savoir enseigner, savoir être).
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

Après la phase d'apprentissage, nous proposons à nos stagiaires, une période de pratique technique personnelle, de révision des notions apprises et surtout, une période d'application de l'enseignement de nos cours «Quick Start Teaching» (Cours clés en mains pour un lancement à succès).

PROGRAMME APRÈS LA FORMATION

Cette partie « post » présentiel, va permettre, grâce à l'accès à vie à la plateforme digitale Zenbox, de conforter et de réviser les contenus vus durant la partie de formation avec le formateur. En outre, cette partie de formation permettra aussi de se préparer en vue de l'obtention du diplôme de certification d'expertise.

Cette certification d'expertise s'obtient :

- en validant la partie théorique par des QCM
- en validant la programmation écrite d'un Cours Pilates Matwork 1
- en validant la technique Pilates Matwork 1 (cfr. Grille technique 10 exercices)
- en validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine de Base (Warm up 11 exercices) et d'une Routine Core Training (7 exercices) en respectant le Process de Coaching 4 Niveaux (cfr. Cours Quick Start Teaching).





CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61
+33 (0)6 77 01 08 66
info@zenbox.pro



Suivez-nous



WWW.ZENBOX.PRO