

ZENBOX © I 2026

PILATES MATWORK
SMALL EQUIPMENT

zenbox

PILATES MATWORK
SMALL EQUIPMENT





DESCRIPTIF

Le petit matériel est très utilisé en Pilates !

Parmi ce matériel, nous retrouvons **le Softball, le Ring, les Toning ball, le Swissball, le Flexiband, Foam Roller**. Ces outils peu coûteux et peu encombrants, vont permettre de faire évoluer les participants, ayant déjà acquis les bases du Pilates matwork, grâce à la résistance et au facteur déstabilisant qu'ils procurent. Ils vont donc aider les participants à avoir une meilleure stabilisation scapulaire, abdominale et un meilleur ressenti des muscles profonds.

Ces outils vont permettre d'effectuer de nombreux exercices autant pour les muscles des membres inférieurs que pour ceux du tronc et aussi de faciliter les étirements pour les moins souples.

Le Softball (diamètre 22-25 cm) facilite l'exécution et la qualité des mouvements pour les débutants et les initiés et la maniabilité est favorisée par la souplesse et la rigidité de sa matière. Grâce à sa résistance **le Ring (cerceau d'environ 35-36 cm de diamètre)** aide les participants à avoir une meilleure stabilisation scapulaire et un meilleur ressenti des muscles profonds.

La séance avec **Toning ball (petites balles lestées de 0,5-1,5 kg et d'environ 9-10 cm de diamètre)** vise non seulement la coiffe des rotateurs, mais augmente également la sensibilisation et la force de l'ensemble du quadrant supérieur.









Le Swissball (gros ballon de gym de 55-75 cm de diamètre) augmente l'équilibre et la proprioception. La nature instable de la balle augmente le défi en encourageant la stabilisation dynamique et exige équilibre et contrôle. En plus, le swissball soulage la colonne vertébrale, aide à trouver une position assise correcte et il est une aide remarquable pour les exercices de gymnastique thérapeutique.

Le Flexiband (bande élastique plate) est un accessoire très accessible qui rappelle les ''sangles du Reformer'' créé par J. Pilates tout en gardant la simplicité d'un outil très employé par les kinés et par les personal trainer.

Incorporer un **Foam Roller (rouleau en mousse, diamètre de 15 cm et une longueur de 90 cm qui peut également être utilisé comme un rouleau d'auto-massages)** dans des exercices est très intéressant pour une séance d'entraînement qui remet en question l'équilibre et la coordination.

Le **Bosu**, une demi-sphère instable, met à l'épreuve la stabilité durant l'entraînement de Pilates.

Il permet de faire progresser les participants en termes de proprioception. Les exercices proposés en formation sont effectués à la fois sur la partie plate et bombée du Bosu, en position debout, à genoux, assise et couchée.

Découvrez comment la stabilité, l'équilibre, la force, la flexibilité, l'agilité, la coordination et l'endurance peuvent tous être améliorés avec le Bosu.

L'utilisation du b**âton en bois** dans les exercices de Pilates Matwork permet d'améliorer la conscience posturale et le contrôle du haut du corps, en particulier au niveau de la ceinture scapulaire. Le bâton agit comme un repère d'alignement qui favorise la stabilisation des épaules, le maintien d'une posture plus précise durant les mouvements, la connexion bras-tronc ainsi que l'engagement des muscles stabilisateurs profonds.





PILATES MATWORK
SMALL EQUIPMENT

POUR QUI?

- Pour tous Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraineurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur tapis pour un groupe de Niveau débutant et essentiel (qui a déjà pratiqué au moins 6-8 semaines de Pilates) en petit groupe ou en personal coaching.
- Pour tous coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

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 collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- 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
- Coaching en ligne feedback individuel du formateur
- 14 Vidéos Pédagogiques
- 9 Vidéos Masterclass
- 232 Vidéos d'Exercices
- 2 BOOKS : Script des Exercices et Workbook (environ 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.

FORMATS DE FORMATION

- 100% E-LEARNING 31h avec accompagnement individuel et accès à nos Studios partenaires pour votre pratique.
- HYBRIDE SUR DEMANDE (formation privée sur site).

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.

ZONES DE REVISION

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 : PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE

Revoir les 6 Principes de Conscience Posturale (les «Référentiels») à appliquer à tous les exercices Pilates et comprendre que l'application récurrente de ceux-ci permettra d'augmenter le niveau de maitrise et de concentration ainsi que la technique d'exécution des diff érents mouvements.

4 ZONE 4 : LES 4 ESSENTIELS POUR ÊTRE UN EXPERT

Découvrir les critères d'évaluation pour obtenir la certifi cation 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 : ENSEIGNER 5 EXERCICES PILATES

Revoir, comprendre, maîtriser et savoir enseigner 5 exercices des principes fondamentaux du Pilates Classique.

6 ZONE 6 : LES 10 VALEURS POUR DES COURS DE QUALITE

Découvrir notre méthode pédagogique et nos 10 valeurs fondamentales sur lesquelles s'appuie la structure de chaque cours.

DESCRIPTION ZONES D'APPRENTISSAGE

OBJECTIFS

1 ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS AVEC SMALL EQUIPEMENT

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours avec Petit matériel (Softball, Toning ball, Ring, Swissball, Flexiband, Baton en bois, Bosu...)
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours

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 !!

2 ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients. La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'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.

3 ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

- Comprendre comment utiliser le petit matériel pour faciliter l'exécution des exercices, améliorer les alignements et le ressenti des muscles posturaux et augmenter l'intensité en terme de résistance musculaire et d'instabilité.
- 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 !

4 ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

- Comprendre le pilier du ''bien-être'' : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, 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 finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

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» apprentissage, 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. 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'une Routine Matwork Small Equipment
- en validant la technique Matwork Small Equipment (cfr. Grille technique 10 exercices)
- en validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine Matwork Small Equipment (cfr. Cours Quick Start Teaching) en respectant le Process de Coaching 4 Niveaux.







CONTACT ZENBOX

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

Suivez-nous

WWW.ZENBOX.PRO