

ZENBOX © | 2026

zenbox 

PILATES THERAPIE & SANTÉ

NIVEAU 1



PILATES THERAPIE & SANTE NIVEAU 1



Les métiers se redéfinissent. Préparateurs physiques, et professionnels de la forme et de la santé doivent tous réfléchir à de nouvelles façons d'aborder la prise en charge de manière globale. Grâce à ce module conçu par la synergie pluridisciplinaire entre coachs sportifs, thérapeutes et médecins, vous aurez les clés pour passer d'un coaching sportif à un coaching santé. Vous allez pouvoir proposer, non seulement des adaptations et modifications à vos exercices Pilates pour une population spécifique, mais aussi intégrer un immense panel d'exercices spécifiques inspiré du paramédical pour la rééducation fonctionnelle.

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 des populations spéciales en alignement avec les traitements de kinésithérapie. Pour un Coach Sportif, ce Module est fondamental pour avoir conscience de quand et comment intervenir, de quand ne pas intervenir et envoyer le patient chez le thérapeute ; et prendre en charge les pratiquants demandant une attention particulière. La formation couvre les principes de Conscience Posturale et les exercices de Pilates Matwork 1 avec les adaptations spécifiques pour accompagner de manière plus douce **les personnes âgées, les femmes enceintes, les femmes atteintes du cancer du sein**, mais aussi un nouveau panel d'exercices spécifiques inspiré du paramédical pour la rééducation fonctionnelle des **pathologies** diverses du **pied/cheville, du genou, du dos, de la hanche, de l'épaule et du cou**.



PILATES THERAPIE & SANTE NIVEAU 1

Cette formation NIVEAU 1 constitue la base fondamentale de l'approche Pilates Thérapie & Santé.

1

PARTIE 1- PILATES MATWORK SPORT-SANTE

La première partie est entièrement consacrée à la révision approfondie du répertoire traditionnel du Matwork 1 de Joseph Pilates.

Tous les exercices fondamentaux de la méthode seront étudiés, analysés et adaptés dans une logique de santé et d'accessibilité.

L'objectif n'est pas uniquement de reproduire les exercices classiques, mais de comprendre comment les choisir, les éviter ou les modifier intelligemment afin de rendre les cours inclusifs et plus accessibles à des publics présentant différentes limitations physiques ou pathologies.

Une attention particulière sera portée **aux personnes âgées, aux femmes enceintes** ainsi qu'aux **personnes souffrant de douleurs chroniques ou de restrictions fonctionnelles, obèses, sédentaires.**

Les problématiques fréquemment rencontrées au niveau du dos, des cervicales, des épaules, des poignets, des genoux ou des hanches seront abordées de manière détaillée.

Cette partie est applicable aux cours collectifs de Pilates, en particulier au Niveau Associatif, Thérapeutique selon un positionnement du PILATES SANTE (SPORT-SANTE).

2

PARTIE 2- THERAPIE : EXERCICES DE REVALIDATION FONCTIONNELLE

Cette seconde partie permettra ainsi d'élargir considérablement les compétences des participants en leur offrant des outils complémentaires au Pilates classique :

c'est-à-dire **un répertoire d'exercices de revalidation fonctionnelle pour réduire les déséquilibres musculaires, les limitations fonctionnelles et les suites de blessures.**

Les exercices proposés seront orientés vers la récupération progressive de la mobilité, de la stabilité et de la fonction musculaire.

Les participants découvriront différentes techniques de mobilisation articulaire, d'étirements ciblés et de relâchement myofascial.

Une attention importante sera portée au renforcement musculaire spécifique et progressif.

Les problématiques fréquemment rencontrées au niveau du dos, des cervicales, des épaules, des poignets, des genoux ou des hanches seront abordées de manière détaillée.

Cette partie est fortement conseillée en personal training mais elle peut être introduite sous forme d'Ateliers préventifs à thème au sein d'un Studio Pilates ou d'un cabinet de kinésithérapie.

PILATES THERAPIE & SANTE NIVEAU 1



POUR QUI ?

- Pour tout coachs sportif et coachs Pilates, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, kinésithérapeutes, danseurs, idéalement déjà formés sur les bases du Pilates tapis (c'est mieux, pour bien comprendre l'essence de la méthode Pilates).
- Pour tous les 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 la possibilité de pouvoir travailler au sein d'un Pôle Santé, accompagnant des kinésithérapeutes. .
- 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
- 5 Vidéos Pédagogiques
- 13 Vidéos Masterclass Complètes (environ 55 minutes)
- 188 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 (40 Vidéos) - Stretching (30 Vidéos)



FORMATS DE FORMATION

- HYBRIDE 32h (18h E-learning+14h Presentiel* ou Visio*).
- 100% E-LEARNING 32h 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 DE REVISION EN PLATEFORME DIGITALE

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 maîtrise et de concentration ainsi que la technique d'exécution des différents mouvements.

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 : ENSEIGNER 5 EXERCICES PILATES

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

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

PARTIE 1 : PILATES & SPORT-SANTÉ

1

ZONE 1 : POSITIONNEMENT DU PILATES DANS L'UNIVERS SPORT-SANTÉ

Cette zone permet de comprendre la place du Pilates dans l'univers actuel du sport-santé et de la prévention. Les participants découvriront comment adapter leur posture professionnelle face à des publics présentant douleurs chroniques, limitations fonctionnelles ou pathologies fréquentes.

L'objectif est d'apprendre à proposer un accompagnement sécurisé, cohérent et complémentaire au travail des professionnels de santé.

Focus sur :

- Le rôle du Pilates dans la prévention et le bien-être
- Les limites du coaching et le travail pluridisciplinaire
- Les populations spécifiques et les douleurs chroniques
- L'approche globale du mouvement et de la posture

2

ZONE 2 : ADAPTATIONS DU RÉPERTOIRE MATWORK DE BASE (LES FONDAMENTAUX)

Dans cette zone, les participants apprendront à adapter les exercices fondamentaux du Pilates Matwork afin de les rendre accessibles à tous les publics. Les principes essentiels comme la respiration, le centrage, l'alignement et la stabilité seront revisités dans une logique thérapeutique et préventive.

Une attention particulière sera portée aux compensations posturales et aux limitations fonctionnelles les plus fréquentes.

Focus sur :

- Les adaptations des exercices fondamentaux
- Le respect des limitations articulaires et musculaires
- La respiration et la conscience posturale
- Les corrections et consignes sécuritaires

3

ZONE 3 : ADAPTATIONS DU RÉPERTOIRE MATWORK 1

Cette zone approfondit l'ensemble du répertoire Pilates Matwork 1 avec une approche orientée sport-santé. Les exercices seront analysés afin de comprendre lesquels privilégier, modifier ou éviter selon les problématiques rencontrées.

Les participants développeront une meilleure capacité d'observation et apprendront à construire des séances plus inclusives et évolutives.

Focus sur :

- Les exercices à privilégier ou éviter selon les pathologies
- Les progressions et régressions pédagogiques
- Les adaptations pour le dos, les épaules, les genoux et les cervicales
- La fluidité et la cohérence des séances Pilates santé

4

ZONE 4 : COACHING ADAPTATIF ET INCLUSIF POUR DES GROUPES PILATES

Cette zone est consacrée aux compétences pédagogiques nécessaires pour encadrer des cours collectifs de Pilates adaptés. Les participants apprendront à gérer des groupes hétérogènes tout en maintenant sécurité, motivation et individualisation. L'objectif est de savoir proposer différentes options d'exercices afin que chaque pratiquant puisse évoluer à son rythme et selon ses capacités.

Focus sur :

- La gestion des groupes hétérogènes
- Les stratégies de coaching inclusif
- Les adaptations en cours collectifs
- La communication et l'observation du mouvement

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

PARTIE 2 : EXERCICES DE REVALIDATION FONCTIONNELLE

1

ZONE 1 : LE PIED-CHEVILLE

Les pieds constituent la base de tout le corps, un problème à ce niveau se répercutera par les chaînes musculaires et articulaires sur les genoux, les hanches, les articulations sacro-iliaques jusqu'à l'occiput.

Les principales pathologies sont : les entorses, les tendinites, les fasciites, les épines calcanéennes, l'hallux valgus.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, proprioception, renforcement et d'auto-massages/stretching pour retrouver une bonne mobilité et stabilité.

En plus de cela, nous analysons les applications Pilates sur les exercices debout avec un accent particulier sur le contrôle de la voûte plantaire dans le cas des pieds plats et valgus.

2

ZONE 2 : LE GENOU

Le genou est le consensus entre d'un côté, le pied et de l'autre la hanche et l'articulation sacro-iliaque. Les principales pathologies sont : les entorses, les déchirures des ligaments croisés, les tendinites, les problèmes fémoro-patellaires, l'arthrose, la maladie d'Osgood Scklatter.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, de renforcement du vaste interne oblique (un important stabilisateur du genou qui permet de garder l'alignement de la rotule durant les mouvements), de renforcement du ligament croisé antérieur (pathologie très répandue chez les sportifs), d'auto-massages/stretching pour retrouver une bonne mobilité et stabilité.

En plus de cela, nous analysons les applications Pilates dans le cas de douleurs au genou.

3

ZONE 3 : LA HANCHE

L'importance de la hanche est présente dans tous les problèmes sacro-iliaques et lombaires. Les pathologies sont : les tendinites, les arthroses, les lombalgies, les sciatiques.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de mobilisation, renforcement dans différentes positions et d'auto-massages/stretching pour retrouver mobilité, force fonctionnelle ainsi qu'une bonne statique.

En plus de cela, nous analysons les meilleurs exercices Pilates sur cette thématique et nous allons les explorer dans les différentes positions.

4 ZONE 4 : LA PUBALGIE

Certains sports comme le football par exemple sont de grands pourvoyeurs de pubalgie, étymologiquement douleur au pubis. Tous les sportifs peuvent cependant être touchés. La prévention est essentielle ; elle permet de diminuer considérablement les conséquences de cette pathologie et des douleurs abdominales associées. Une musculation insuffisante des abdominaux obliques est une des causes principales de la pubalgie.

Dans cette zone, on apprend les exercices fonctionnels de renforcement et de stretching spécifiques des adducteurs, tant de manière préventive mais aussi en post traumatique. Les exercices de Pilates qui exploitent la synergie des adducteurs et des obliques sont très intéressants pour ce genre de prise en charge.

5 ZONE 5 : L'ÉPAULE

L'épaule est indissociable de la colonne cervicale et dorsale. Les principales pathologies sont : P.S.H. (périarthrite scapulohumérale), tendinites, bursites, tennis-elbow, golfers elbow, canal carpien, rhizarthroses, la maladie de Dupuytren.

Dans cette zone, on apprend les exercices spécifiques et fonctionnels de mobilisation, renforcement et d'auto-massages/stretching pour retrouver mobilité et force fonctionnelle. En plus de cela, nous analysons les modifications des exercices Pilates pour les personnes ayant des limitations aux épaules.

6 ZONE 6 : LE COU

"Le sommet de la pyramide". Toutes les lésions des articulations précédentes vont se répercuter à ce niveau. Les principales pathologies sont : les cervicalgies, les torticolis, les maux de tête, les migraines, les hernies discales, les cervico-brachialgies, les vertiges, les problèmes temporo-mandibulaires.

Dans cette zone, on apprend les exercices spécifiques et fonctionnels pour la revalidation et le renforcement spécifique préventif, ainsi que les modifications des exercices Pilates pour les personnes souffrant de mal au cou.

7 ZONE 7 : LES TRIGGER POINTS

Les points gâchettes "Trigger Points" sont des nœuds dans les muscles, qui se forment pour différentes raisons : accident, stress, mauvaise posture, mouvements répétitifs, carence alimentaire, déséquilibre hormonal...

Cet atelier est indispensable si vous êtes Personal Trainer et vous avez des clients qui souffrent de douleurs avec limitation de la fonctionnalité du mouvement ou pour les sportifs qui ont des douleurs aux articulations ou muscles voisins avec pénalisation de la performance sportive. Les auto-massages et l'hygiène du relâchement myofascial sont conseillés à tous en préventif et donc il est très intéressant de les introduire dans vos séances de Pilates !

Nous allons aborder l'historique de la thérapie myofasciale, la définition des Trigger Points, des Triggers Points associés (tender point), la pathogenèse des Trigger Points au niveau des cellules musculaires, les facteurs d'apparition et de renforcement des Trigger Points musculaires, la pression ischémiques et les 4 mouvements appliqués, le stretching appliqué, les techniques d'auto-massages avec balles, rouleaux...

Dans cette zone on travaille en synergie avec des kinésithérapeutes et on apprend à connaître les sujets, la différence entre les différents points, contre-indications, les techniques d'automassages et une routine de base adaptée à tous.

8

ZONE 8 : LE DOS

8 personnes sur 10 ont souffert ou vont souffrir du bas du dos dans leur vie, ce qui les conduit directement chez le médecin.

Beaucoup de recherches sur la prévention et le traitement de la douleur ont été lancées et la plupart d'entre elles ont pointé le fait que c'est la tonicité et le contrôle musculaire dans cette zone qui sont primordiaux pour protéger la colonne et la garder en bonne santé.

Les grands responsables des douleurs, des problèmes discaux.

80% des causes des problèmes du dos par exemple viennent de la statique et donc des troubles posturaux (perte de l'alignement neutre) et aux blessures causées par le manque de stabilité pendant le mouvement. Pour cette raison le Pilates est la discipline la plus indiquée dans le cas des troubles posturaux mais aussi en général à but préventif car elle est centrée sur la maîtrise de la conscience posturale à la recherche de L'ALIGNEMENT NEUTRE et dans le renforcement spécifique dans cette position.

Dans cette zone, nous allons apprendre les programmations pour les troubles posturaux comme les chaînes antérieure dominante et postérieure dominante, l'analyse des pathologies discales et nous allons mettre en évidence les exercices Pilates à préférer, à éviter et à modifier dans le cas d'une lombalgie, ainsi que les postures fonctionnelles courantes pour la protection du dos.

9

ZONE 9 : CANCER DU SEIN

Le cancer du sein atteint de plus en plus de femmes. Découvrir le contexte du cancer du sein et les applications de la méthode Pilates pour aider les femmes à lutter contre la fatigue. Les régions concernées par ce besoin de mouvement, "entourent et englobent" le sein : l'épaule et l'ensemble du membre supérieur, l'omoplate et la cage thoracique, le creux de l'aisselle, et souvent plus ou moins directement, l'abdomen et le dos en raison des reconstructions qui utilisent et maltraitent ces régions.

On apprend comment intégrer les bienfaits du Pilates pour la rééducation des femmes opérées du cancer du sein, pour retrouver liberté de mouvements et confiance en soi.

A la fin de ce module vous pourrez proposer des exercices en coaching individuel ou en small group pour aider les femmes à se reconstruire en douceur pendant et après les traitements.

10

ZONE 10 : FEMME ENCEINTE

La méthode Pilates s'avère très efficace en période de grossesse car elle fait travailler les muscles du ventre et du périnée qui s'affaiblissent pendant ces neuf mois. De nombreux exercices de Pilates se font à quatre pattes, une position idéale pendant la grossesse.

L'utilisation du matériel comme le Swissball, les bandes élastiques et les toning ball est très intéressant pour ce genre d'activité. La prise en charge d'une femme enceinte doit se faire de manière professionnelle selon la période de grossesse.

A la fin de ce module vous pourrez proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptées aux femmes enceintes.

PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 14H

PILATES THÉRAPIE
& SANTÉ

CLASSE VIRTUELLE (2H00)

Une semaine avant la formation présentielle

14h30 - 15h00	Présentation du formateur, des stagiaires et de la formation. Analyse des attentes et des objectifs de chacun et préparation à la classe en présentiel avec le formateur.
15h00 - 16h00	Présentation des supports pédagogiques et du fonctionnement de la plateforme digitale, validation du bon fonctionnement.
16h00 - 16h30	Les Piliers pour être un Expert, les bases de la Certification d'Expertise.

JOUR 1 - 8 HEURES

9h00 - 10h00	Le PILATES et le sport-santé et le constat en France (8 personnes sur 10 souffrent de mal au dos et 1 femme sur 3 de douleurs chroniques). Positionnement du Pilates « Doux-Santé-Adapté » des cas comme la lombalgie, la cervicalgie, la fibromyalgie, la spondylarthrite, les personnes à mobilité réduite, les femmes enceintes.
10h00 - 10h30	Révision des Principes de base Pilates (Quizz des Experts).
10h30 - 12h30	Masterclass 1 : Pilates Adapté thérapie Santé (Fondamentaux) Alignements et Modifications (utilisation des serviettes, balles de Pilates, Cerceaux, bandes élastiques ..) Posturales et Courantes sur une Routine Pilates de Base (Fondamentaux). Applications concrètes à la Masterclass pour les profils : femme enceinte 3 ^{ème} trimestre et personne avec douleurs chroniques.
12h30 - 13h30	Pause repas
13h30 - 14h15	Analyse transversale sur les Chartes Pilates Matwork des Adaptation, des mouvements à éviter (et donc à remplacer), des mouvements à privilégier.
14h15 - 15h30	Les problèmes de Dos et Cou liés à la Statique, les déséquilibres, les muscles responsables. Les actions efficaces à mettre en place. L'importance du Pilates pour la prise de conscience des alignements et pour l'activation des muscles profonds. L'importance des fascias et du relâchement myofascial. Définition des tender points, des triggers points associés au niveau des cellules musculaires.
15h30 - 16h45	Masterclass 2 : Atelier Spécial Dos (Mobilité, Automassage, Renforcement). Adaptations et Modifications Pilates Matwork pour les problèmes de Dos. Pilates contre le Mur et/ou avec Swissball, Automassages avec rouleaux et balles de tennis, Stretching global actif en chaîne et Mézières, Stretching passif assisté et en pnf, relâchement myofascial et du système nerveux (techniques restaurative du système orthosympathique, cohérence cardiaque).
16h45 - 17h45	Masterclass 3 : Atelier spécial Cou (Mobilité, Automassage, Renforcement).
17h45 - 18h00	Conclusion

JOUR 2 - 6 HEURES

9h30 - 10h30	Les limitations courantes : problèmes à l'épaule, au genou, à la hanche. Adaptations en Pilates et précautions.
10h30 - 12h00	Masterclass 4 : Atelier Spécial limitations articulaires
12h00 - 13h00	Pilates et Cancer du sein (adaptations et exercices spécifiques).
13h00 - 14h00	Pause repas
14h00 - 14h45	Adaptations et Modifications en Pilates Matwork pour la femme enceinte par rapport au trimestre de grossesse, exemple d'une Programmation.
14h45 - 15h45	Masterclass 5: Pilates Adapté Femme Enceinte 2-3^{ème} trimestre
15h45 - 16h00	Conclusions

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 Femme Enceinte 3^{ème} trimestre.
- En validant la technique Pilates Thérapie & Santé (cfr. Grille technique 10 exercices).
- En validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine de Pilates Matwork Adapté et d'un Atelier Spécial Cou (cfr. 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