

ZENBOX © | 2026

zenbox 

PILATES MATWORK CONDITIONNING FONCTIONNEL

PILATES MATWORK

CONDITIONING FONCTIONNEL



DESCRIPTIF

La formation Pilates Matwork Conditioning Fonctionnel représente une évolution moderne, dynamique et avant-gardiste de la méthode Pilates traditionnelle.

Elle a été conçue pour les coachs sportifs, instructeurs Pilates, préparateurs physiques et professionnels de la santé souhaitant intégrer davantage de fonctionnalité, de travail debout et de conditioning musculaire dans leurs séances.

Alors que le Pilates Matwork classique est principalement réalisé au sol, en positions allongées ou assises, cette formation propose une approche beaucoup plus fonctionnelle et transférable aux gestes de la vie quotidienne, à la performance sportive et à la prévention des blessures.

OBJECTIF

L'objectif est d'appliquer les principes fondamentaux du Pilates — contrôle, centrage, précision, respiration, stabilité et qualité du mouvement — aux grands mouvements du Functional Training et du Cross Training.

Les participants apprendront à intégrer les principes posturaux du Pilates dans des exercices fonctionnels tels que :

- les squats,
- les fentes,
- les mouvements de poussée et de tirage,
- les exercices de rotation,
- les exercices cardio sans impact,
- ainsi que différents circuits de conditioning musculaire.

Cette approche permet de développer un corps plus fort, plus stable, plus mobile et plus performant dans les activités quotidiennes comme dans la pratique sportive.

UNE APPROCHE ENTRE PILATES ET FUNCTIONAL TRAINING

Cette formation s'inspire directement du Functional Training, du Cross Training et des méthodes modernes de préparation physique fonctionnelle.

L'utilisation du petit matériel permet de créer des séances beaucoup plus variées, dynamiques et stimulantes tout en conservant l'exigence technique et posturale propre à la méthode Pilates.

Les participants travailleront avec différents équipements utilisés dans les studios de Functional Training et les cabinets de rééducation :

- Kettlebells,
- Medicine Balls,
- Fluiball,
- Swissball,
- Bosu,
- Sangles de suspension type TRX,
- Bandes élastiques,
- Surfaces instables.

FOCUS SUR :

- Le Pilates appliqué au Functional Training (Cross Training)
- Les exercices debout et les chaînes musculaires globales
- La stabilité dynamique et le gainage fonctionnel
- Les programmations modernes et athlétiques (En Circuit Training)



UNE MÉTHODE ORIENTÉE VERS LA FONCTIONNALITÉ

Les participants apprendront à construire différents formats de séances adaptés à plusieurs types de publics et d'objectifs :

- séances de personal training,
- small group training,
- cours collectifs,
- ateliers fonctionnels,
- circuits training.

Cette approche est particulièrement pertinente dans :

- la préparation physique,
- le sport-santé,
- la prévention des blessures,
- la réathlétisation,
- et la revalidation fonctionnelle.

L'objectif n'est pas uniquement de "faire du fitness", mais d'enseigner des mouvements fonctionnels avec davantage de contrôle, d'alignement, de précision et de conscience corporelle.

Une attention particulière sera portée aux adaptations et aux régressions afin de rendre les séances accessibles tout en conservant une intensité motivante et athlétique.



PILATES MATWORK

CONDITIONING FONCTIONNEL



POUR QUI?

- Pour tous les Personal Trainers, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs.
- Pour tous coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.
- Pour tous coachs qui veulent intégrer des exercices Pilates dans leurs Circuit training fonctionnels.



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 avec feedback individuel du formateur
- 12 Vidéos Pédagogiques
- 6 Vidéos Masterclass
- 236 Vidéos d'Exercices
- 2 BOOKS : Script des Exercices et Workbook (environ 150 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 30h avec accompagnement individuel et accès à nos Studios partenaires pour votre pratique.
- HYBRIDE SUR DEMANDE (formation privée sur site).



PRISE EN CHARGE ET 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 BASES DE PILATES

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.

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 DES ZONES D'APPRENTISSAGE

1 **ZONE 1+2: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS PILATES CONDITIONING**

- ## 2
- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
 - Vivre l'expérience des Cours en Circuit Fonctionnel avec Petit matériel (Sangles en suspension, kettlebell, Medicine ball, Swissball, Bosu ...)
 - Vivre l'expérience des Cours en Group Workout avec Medicine ball et Fluiball
 - Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
 - 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 !!

3 **ZONE 3: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONSTRER**

- 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.

4 **ZONE 4: 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 !

5 **ZONE 5: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS**

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

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.

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.

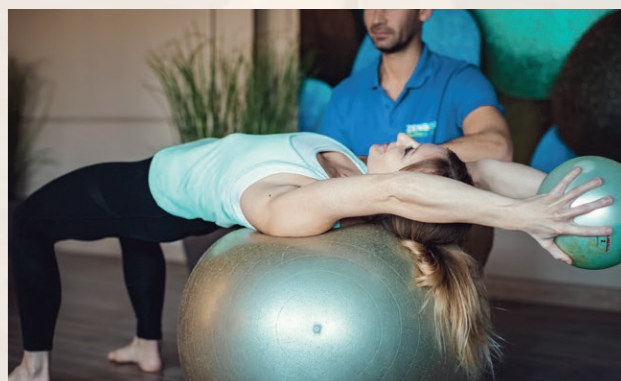
Après la phase d'apprentissage, nous proposons à nos stagiaires, une période de pratique technique personnelle, de révision des notions apprises et surtout, une période d'application de l'enseignement de nos cours «Quick Start Teaching» (Cours clés en mains pour un lancement à succès).

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 Conditioning
- en validant la technique Matwork Conditioning (cfr. Grille technique 10 exercices)
- en validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine Matwork Conditioning 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

WWW.ZENBOX.PRO



[Suivez-nous](#)

