

LES BASES DU PILATES

(Niveau Débutant)



Formation Express


ZENBOX
PILATES & MORE

Formation Express

Les Bases du Pilates

14 heures

Descriptif

Cette formation a pour objectif de transmettre tous les principes fondamentaux du Pilates sur tapis. Elle permet aux coachs sportifs, professeurs de Pilates et kinésithérapeutes d'acquérir les bases indispensables pour enseigner le Pilates à des pratiquants débutants, en toute sécurité et avec une compréhension précise du mouvement.

Au programme : apprentissage des principes clés du Pilates — respiration, centrage, contrôle, fluidité, concentration et précision — ainsi que la mise en place d'une conscience posturale fine.

Les participants apprendront à corriger les postures, et à adapter les exercices selon les besoins et niveaux de leurs élèves.

À l'issue de cette formation, les professionnels seront capables de proposer des cours de Pilates sur tapis structurés, accessibles et respectueux de la méthode originale.



Pour qui ?

- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur tapis pour un groupe de Niveau débutant en petit groupe ou en personal coaching.

Objectifs pédagogiques

- 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.

Certification : par QCMs

ZENBOX
PILATES & MORE

Formation Express Les BASES du PILATES

FORMATION 100% E-LEARNING - 14h

KIT DE FORMATION

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES AU GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
PAR QCMS



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



13 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



1 VIDÉO
MASTERCLASS



23 VIDÉOS
DES EXERCICES



2 BOOKS
SCRIPT
WORKBOOK



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

OBJECTIFS

- Apprendre l'histoire de la méthode Pilates, les principes fondamentaux de Joseph Pilates : concentration, respiration, centrage, isolation,...

ZONE 2 : ANATOMIE-POSTURE ET PILATES

OBJECTIFS

- Apprendre et revoir les fondamentaux d'anatomie concernant le centre du corps et les applications à la méthode Pilates.

ZONE 3 : VIVRE L'EXPÉRIENCE PILATES & MORE

OBJECTIFS

- Découvrir la méthode PILATES & MORE, une version avant-gardiste de la méthode Pilates basée sur le partage des compétences croisées de différents experts du domaine sport-santé (médecins, thérapeutes, coachs sportifs) et de ses 10 valeurs fondamentales sur lesquelles s'appuie la structure de chaque cours.

ZONE 4 : LES 4 ESSENTIELS POUR ÊTRE UN EXPERT PILATES & MORE

OBJECTIFS

- 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.

ZONE 5 : PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE

OBJECTIFS

- 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.

ZONE 6 : PRATIQUER ET ENSEIGNER LA RESPIRATION PILATES

OBJECTIFS

Pratiquer la respiration Pilates pour savoir l'enseigner de manière simple et efficace.

ZONE 7 : MODIFICATIONS POSTURALES ET COURANTES

OBJECTIFS

- 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.

ZONE 8: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

La certification se passe par validation des QCMs qui se trouvent à la fin de chaque zone pédagogique (zone d'apprentissage).

Chaque Qcm est constitué de 10 questions sont les réponses se trouve dans les contenus de la zone d'apprentissage étudiée par le stagiaire. Pour valider un QCMs, il faut un minimum de 70% de bonnes réponses.

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



[www.instagram.com/
formationpilates_zenbox/](https://www.instagram.com/formationpilates_zenbox/)



[www.facebook.com/
Zenboxpilates](https://www.facebook.com/Zenboxpilates)



www.zenbox.pro



info@zenbox.pro



+33 788 172 261