



PILATES CONTEMPORAIN *CURSUS COMPLET*

MATWORK 1-2-3
PETIT MATERIEL

35 HEURES PRESENTIEL EN CORSE
25 HEURES EN E-LEARNING

PLATEFORME DIGITALE
ET VIDEOTHEQUE À VIE
CERTIFICATIONS INCLUSES

Vivre une expérience unique pour enrichir votre passion

Apprendre plus en moins de temps : formation immersive en présentiel en Corse, au bord de mer, 5 jours de pratique personnelle, passages en situation d'enseignement avec feedbacks de nos formateurs, plus de 10 cours en live avec les pratiquants pour vivre l'expérience directe sur le terrain Activités en plein air dans un endroit de rêve où tout est sur place, les logements, les buffets pour les repas, la nature, la mer, les flamants roses et notre Studio Pilates en pleine activité.

On vous propose la formation Pilates Tapis la plus structurée et la plus riche en supports et en suivi individuel du marché : plateforme digitale accessible à vie. Vidéos coaching de chaque exercice, programmeur des séances, assistance par le formateur avant, pendant et après la formation à travers des feedbacks individuels. Trois formateurs avec plus de 28 ans d'expérience.

Voici le Cours complet pour devenir PROFESSEUR de PILATES MATWORK et SMALL EQUIPMENT EXPERT sur tapis (Matwork 1 et Matwork 2) sans et avec petit Equipment (Swissball, Ring, Softball, Flexiband...) pour les Coachs Sportifs, les professionnels de la Santé, les danseurs, les Coachs Pilates qui veulent se perfectionner et viser à l'excellence dans leurs projets. Idéal pour une reconversion professionnelle !

Obtenez un diplôme reconnu et validé par les professionnels de santé (thérapeutes, médecins...).

Proposez des cours de qualité pro et motivants en "one to one" ou en petit groupe. Développez votre business Sport-Santé.

Devenez des Experts en Pilates Contemporain !

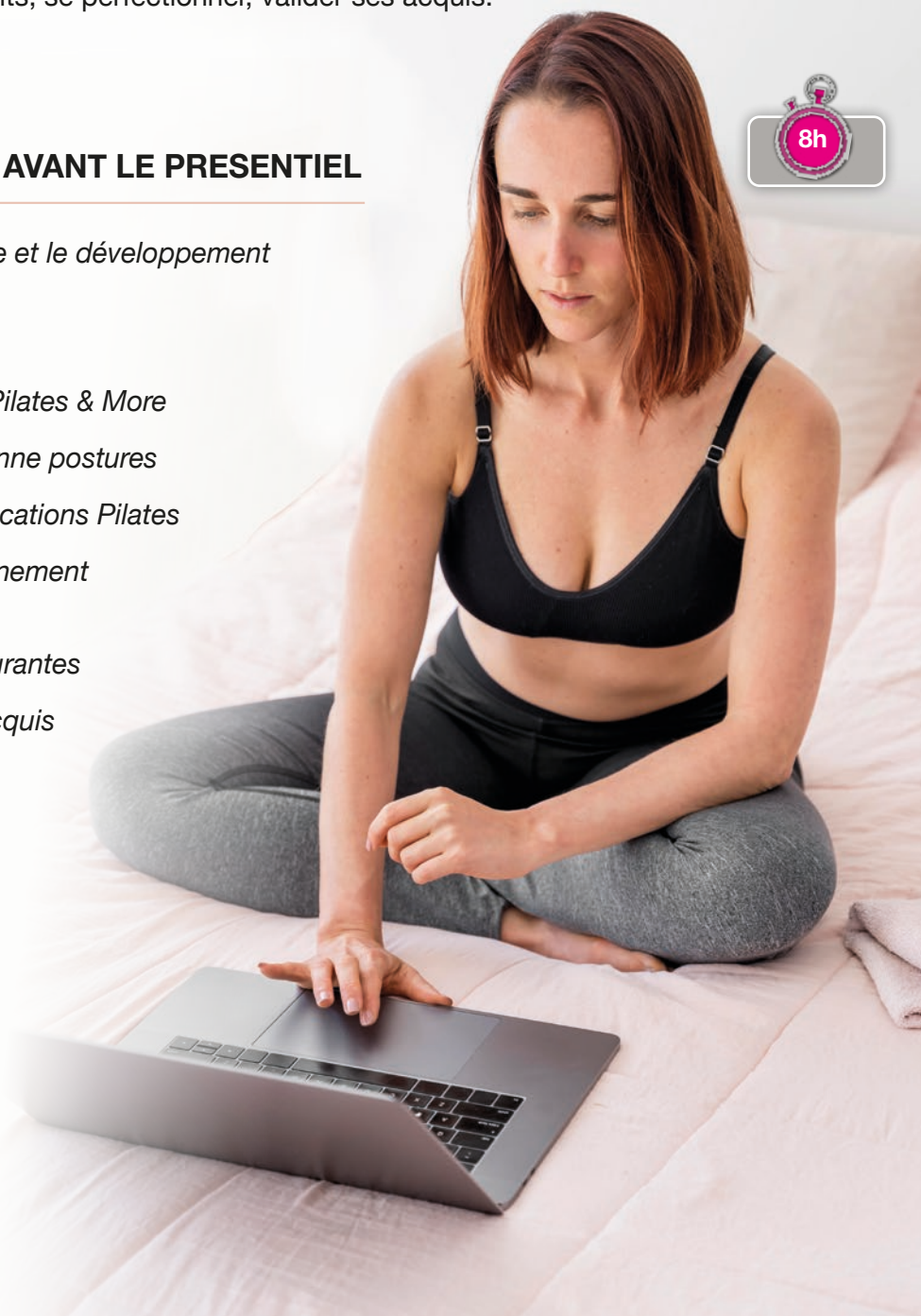
On vous a concocté un programme hybride pour vous faciliter l'apprentissage !

8 heures de préparation et de théorie sur la méthode Pilates à faire chez vous en e-learning, 35 heures en présentiel avec nous et 17 heures en e-learning pour approfondir, revoir les arguments, se perfectionner, valider ses acquis.



PROGRAMME EN DIGITAL AVANT LE PRESENTIEL

- *Le Pilates c'est quoi ? L'histoire et le développement de la méthode*
- *Les 8 principes Pilates*
- *Les 10 valeurs de la méthode Pilates & More*
- *Les 6 Référentiels pour une bonne postures*
- *Anatomie fonctionnelle et applications Pilates*
- *Maitriser la pratique et l'enseignement de la Respiration Pilates*
- *Modifications posturales et courantes*
- *QCMs pour la validation des acquis*





JOUR 1



- 8h00-9h00 Marche pieds dans l'eau et yoga doux matinal (optionnel)
- 9h00-9h30 Petit déjeuner
- 9h30-10h00 Présentation de la formation
- 10h00-10h45 **Atelier pratique sur la Conscience Posturale**
- 11h00-12h00 **Masterclass 1 : Cours Pilates "Spécial Posture"**
- 12h00-12h30 Partage de connaissances essentielles en Pilates
- 12h30-14h30 Pause déjeuner et temps libre
- 14h30-15h15 Quizz et jeux interactifs de révision (respiration et ajustements en binôme, modifications posturales)
- 15h15-16h00 **Masterclass 2 : Cours Pilates "Routine de base 11 exercices"**
- 16h00-17h30 Atelier Programmation d'un cours équilibré et structuré, analyse des exercices et de leur classification par objectif. Programmation d'un cours. Apprendre à utiliser le "Facilitateur de programmation"
- 17h30-18h30 **Masterclass 3 : Cours Pilates Tonique 1 "Routine 7 exercices Core training"**



JOUR 2



- 8h00-9h00 Longe côte ou kayak (optionnel)
- 9h00-9h30 Petit déjeuner
- 9h30-10h15 Passage en situation d'enseignement en binôme : faciliter votre enseignement (Astuces de Coaching pour bien démarrer et enseigner la Respiration)
- 10h15-10h45 Les Astuces d'un bon Coaching (partie 1) et la stratégie de différenciation des démonstrations
- 10h45-12h00 **Masterclass 4 : Cours Pilates Tonique 2 "Routine 7 exercices Core training"**
- 12h00-12h30 Les Astuces d'un bon Coaching (partie 2) : application du schéma respiratoire au mouvement
- 12h30-14h30 Pause déjeuner et temps libre
- 14h30-15h00 Jeux quizz interactif sur les révisions du jour 1
- 15h00-15h30 Process de Coaching Niveau 1 : assurer la réussite et l'alignement postural
- 15h30-16h00 Préparation de la fiche de Coaching : apprendre à scripter les consignes de Coaching selon l'analyse de l'exercice de base
- 16h00-17h30 Passages en situation d'enseignement et feedback individuel du formateur
- 17h30-18h30 **Masterclass 5 : Cours Pilates avec Petit Equipement : Flexiband**



JOUR 3



- 8h00-9h00 Marche pieds dans l'eau et Pilates doux matinal (optionnel)
- 9h00-9h30 Petit déjeuner
- 9h30-10h00 Modèle de Coaching -Process complet- Coaching Niveau 2 : pour faire évoluer vos pratiquants (CRC, système de correction et options d'intensité). Préparation des Consignes de Niveau 2 pour le deuxième passage en situation.
- 10h00-10h45 Deuxième passage en situation d'enseignement et feedback du formateur
- 10h45-12h00 **Masterclass 6 : Cours Pilates avec petit Equipement : Softball et Ring**
- 12h00-12h30 Les exercices Matwork Niveau Essentiel : classification et Programmation d'un cours
- 12h30-14h30 Pause déjeuner et temps libre
- 14h30-14h15 Jeux interactif : enseigner la Centaine (Hundred)
- 14h15-15h30 **Masterclass 7 : Cours Pilates avec petit Equipement : Swissball (Gros ballon)**
- 15h30-16h00 Préparation de la fiche de Coaching : apprendre à scripter les consignes de Coaching selon l'analyse de l'exercice de niveau Essentiel
- 16h00-17h30 Passages en situation d'enseignement et feedback du formateur
- 17h30-18h30 **Masterclass 8 : Cours Pilates Matwork 2 Intermédiaire-avancé**



JOUR 4



- 9h30-10h00 Questionnaire pour la validation des acquis (1^{er} pilier d'Expertise)
- 10h00-10h30 Pourquoi et comment utiliser le petit Equipement pour augmenter la force et la maîtrise du pratiquant
- 10h30-11h00 Préparation de la fiche de Coaching : apprendre à scripter les consignes de Coaching selon l'analyse de l'exercice avec petit matériel
- 11h00-12h30 Passages en situation d'enseignement et feedback du formateur
- 12h30-14h30 Pause déjeuner et temps libre
- 14h30-15h15 Les exercices Essentiels avec petit matériel : classification et Programmation d'un cours
- 15h15-16h15 **Bootcamp intensif sur la technique personnelle (Charte Matwork 1 et Small Equipement) avec corrections individuelles du formateur pour la validation de la technique (2^{ème} pilier d'Expertise)**
- 16h30-18h30 Passage en situation pour l'enseignement complet d'une Routine 11 exercices de base sans ou avec petit matériel et d'une Routine 7 exercices niveau essentiel sans ou avec petit matériel pour la validation du Coaching (3^{ème} pilier d'Expertise).



JOUR 5



9h30-11h00

Masterclass 9 : Cours Pilates Matwork 2 Intermédiaire-avancé

11h00-11h30

Les exercices Intermédiaires-avancés : classification et Programmation d'un cours

11h30-12h00

Stratégies de différenciation de Coaching pour répondre aux besoins des habitués et des Novices

12h00-12h30

Préparation de la fiche de Coaching : apprendre à scripter les consignes de Coaching selon l'analyse de l'exercice intermédiaire-avancé

12h30-14h30

Pause déjeuner et temps libre

13h30-14h15

Vivre l'expérience d'un cours sur machine **Reformer (optionnel)**

14H30-15h30

Bootcamp intensif sur la technique personnelle (Charte Matwork 2 et exercices avancés) avec corrections individuelles du formateur

15h30-17h00

Passages en situation d'enseignement et feedback du formateur

17h00-17h45

Analyse des Chartes Pilates et des niveaux de progression

17h45-18h30

Certifications, Validation des acquis, Conclusion



PROGRAMME EN DIGITAL APRES LA FORMATION EN PRESENTIEL



- La Connexion aux besoins des pratiquants et le savoir être dans l'essence de la méthode
- Stratégies de Connexion avancées (10 astuces)
- Savoir Démontrer un Cours Pilates Intermédiaire-Avancé (envoi d'une vidéo)
- Savoir Enseigner un Cours Pilates Intermédiaire-Avancé (envoi de deux vidéos)
- QCMs pour la validation des acquis



Plongez dans la passion du pilates

Ce programme de formation approfondie sur le Pilates vous offre une immersion complète dans cette méthode d'exercice dynamique et équilibrée. Conçu par des instructeurs hautement qualifiés et passionnés, notre formation vous guide à travers chaque aspect de la pratique du Pilates, **depuis les fondements des mouvements jusqu'à la perfection des techniques avancées**. Plongez dans un environnement d'apprentissage stimulant et engageant, où vous explorerez toutes les facettes du Pilates tout en découvrant des variations et des adaptations pour répondre aux besoins individuels des participants.



MODULE 1 : Programmation et Technique Matwork et Small equipment

- ✔ Principes fondamentaux du Pilates, comprenant les mouvements de base et les principes d'alignement pour une pratique efficace.
- ✔ Équipements nécessaires pour la pratique du Pilates, : Bande élastique, Softball, Swissball, Cerceau.
- ✔ Techniques d'échauffement spécifiques au Pilates pour préparer le corps et l'esprit à l'exercice.
- ✔ Astuces pour maîtriser le Respiration latérale thoracique et pour l'enseigner avec succès.
- ✔ Approfondissement des exercices clés du Pilates, pratique technique personnelle de tous les exercices des Chartes Matwork avec corrections physiques directes du formateur.
- ✔ Stratégies pour programmer des cours équilibrés, en améliorant la posture et en réduisant les tensions musculaires.
- ✔ Pratique des exercices avec petit équipement : apprendre comment utiliser le matériel pour faciliter la mobilité, augmenter la proprioception et l'engagement musculaire.

MODULE 2 : Stratégies de Coaching en Pilates

- ✔ Stratégies de différenciation des démonstrations.
- ✔ Modèle de Coaching en Pilates avec différenciation des consignes.
- ✔ Maîtrise des variations de chaque exercice pour s'adapter aux besoins individuels des participants et progresser dans la pratique.
- ✔ Entraînement à la fluidité des mouvements Pilates, en mettant l'accent sur le contrôle, la précision et la concentration.
- ✔ Exploration des aspects philosophiques du Pilates, y compris son impact sur la santé et le bien-être holistique.
- ✔ Technique de Connexion pour fidéliser vos pratiquants.
- ✔ Apprendre à utiliser la voix.

MODULE 3 : Techniques Avancées

- ✓ Maîtrise des techniques avancées du Pilates pour approfondir la technique et le Coaching.
- ✓ Exploration des exercices Pilates avancés, tels que le “Roll over”, le “Teaser”, “Corkscrew” et le “Control Balance”, pour renforcer et tonifier le corps de manière globale.
- ✓ Pratique des séquences avancées de Pilates, intégrant des mouvements complexes et des transitions fluides pour développer la force, la souplesse et la stabilité.
- ✓ Approfondissement des techniques de relaxation avancées, comme la relaxation progressive des muscles, pour favoriser la récupération et la régénération du corps.
- ✓ Exploration des principes de l’anatomie fonctionnelle, y compris le rôle des muscles stabilisateurs et des chaînes musculaires, pour optimiser l’efficacité des mouvements Pilates.
- ✓ Intégration des enseignements du Pilates dans la vie quotidienne, en mettant l’accent sur l’alignement postural et la conscience corporelle pour une meilleure qualité de vie.

PILATES CURSUS COMPLET

FORMATION MIXTE - 60h

35h LIVE - 25h E-LEARNING

KIT DE FORMATION

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATIONS
D'EXPERTISE COMPRISE



COACHING
EN PRESENTIEL
FEEDBACK
DU FORMATEUR



18 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



5 VIDÉOS
MASTERCLASS



53 VIDÉOS
DES EXERCICES



4 BOOKS
SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



8 VIDÉOS
BONUS 1
AUTO-MASSAGE



8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING



14 VIDÉOS
BONUS 3
PILATES FONCTIONNEL
DEBOUT



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



HEBERGEMENT
BORD DE MER
EN CORSE



Lieu de la formation

A partir de 600€ la semaine en demi-pension !

Vous pourrez loger dans le village de vacances **IGESA LA MARANA**, implanté au cœur d'une vaste pinède en bord de mer (plage LA MARANA) à **Furiani**.

Le village propose des **bungalows modernes et climatisés** avec terrasse privative en demi-pension sous forme de buffet (possibilité de se restaurer pour le repas de midi également ou de se procurer à manger dans les commerces proches).

Situé entre la mer et l'étang de Biguglia (réserve naturelle connue pour ses flamants roses) et la montagne, le village est à seulement quelques minutes de Bastia.

