



# 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, programmateur 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 Cursus 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 !

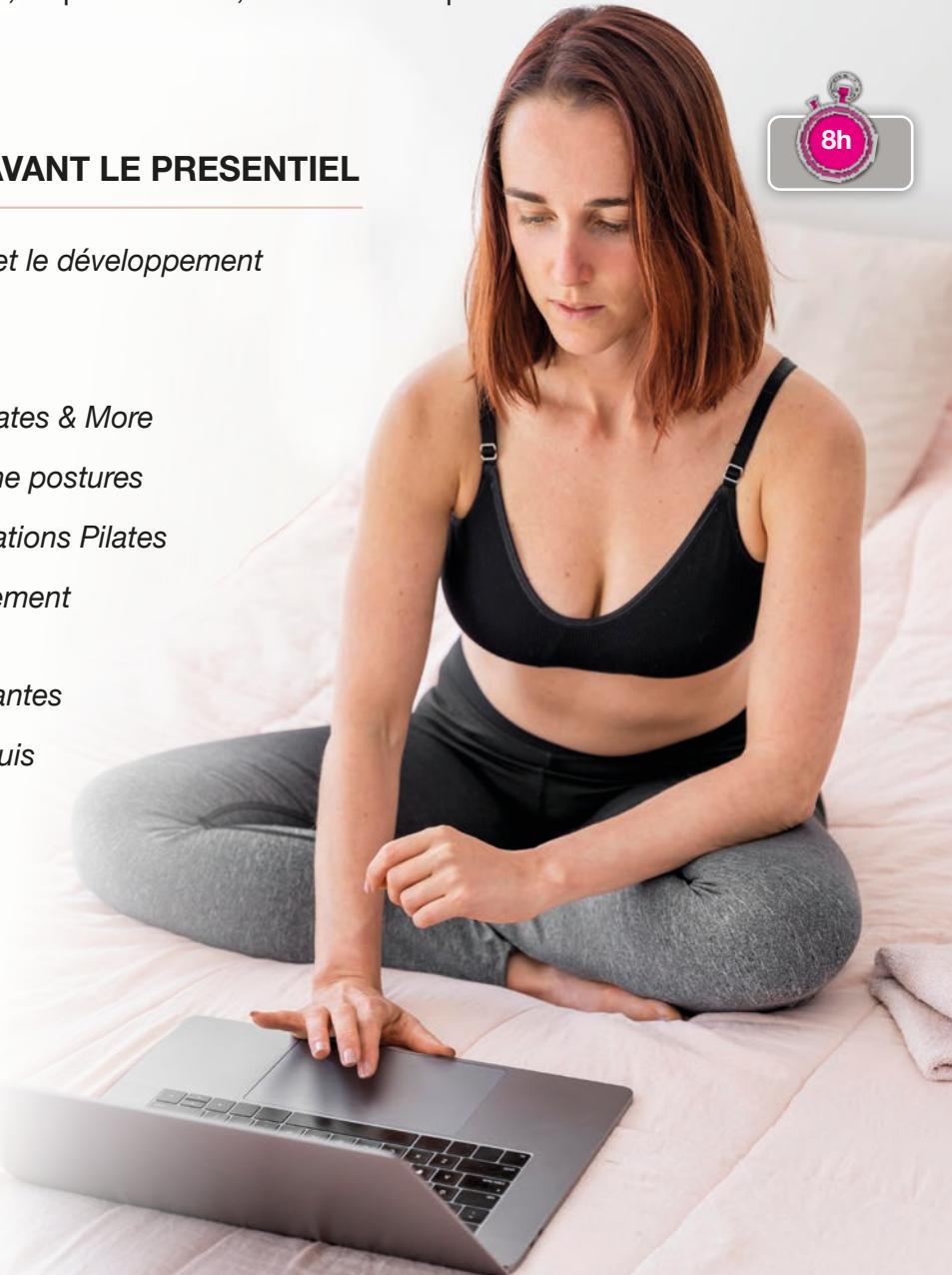
**On vous a concocté un programme hybride pour vous faciliter l'apprentissage !**

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

7h

- 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 Equipment : 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 Equipment : 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

7h

- 9h30-10h00** Questionnaire pour la validation des acquis (1<sup>er</sup> pilier d'Expertise)
- 10h00-10h30** Pourquoi et comment utiliser le petit Equipment 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 Equipment) avec corrections individuelles du formateur pour la validation de la technique (2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> pilier d'Expertise).



## JOUR 5



<b>9h30-11h00</b>	<b>Masterclass 9 : Cours Pilates Matwork 2 Intermédiaire-avancé</b>
<b>11h00-11h30</b>	Les exercices Intermédiaires-avancés : classification et Programmation d'un cours
<b>11h30-12h00</b>	Stratégies de différenciation de Coaching pour répondre aux besoins des habitués et des Novices
<b>12h00-12h30</b>	Préparation de la fiche de Coaching : apprendre à scripter les consignes de Coaching selon l'analyse de l'exercice intermédiaire-avancé
<b>12h30-14h30</b>	Pause déjeuner et temps libre
<b>13h30-14h15</b>	Vivre l'expérience d'un cours sur machine <b>Reformer (optionnel)</b>
<b>14h30-15h30</b>	<b>Bootcamp intensif sur la technique personnelle (Charte Matwork 2 et exercices avancés)</b> avec corrections individuelles du formateur
<b>15h30-17h00</b>	Passages en situation d'enseignement et feedback du formateur
<b>17h00-17h45</b>	Analyse des Chartes Pilates et des niveaux de progression
<b>17h45-18h30</b>	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 (envoie d'une vidéo)
- Savoir Enseigner un Cours Pilates Intermédiaire-Avancé (envoie 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 PRÉSENTIEL  
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.

