

ZENBOX © | 2026

MATWORK ADVANCED

MATWORK 2 + SMALL EQUIPMENT

zenbox 

PILATES MATWORK ADVANCED



Vous êtes déjà professeur de Pilates et vous souhaitez ajouter de la variété et de la progression dans vos cours ? Nous vous proposons une nouvelle programmation d'exercices riche afin de varier les séances en augmentant le rythme, l'intensité, la coordination avec ou sans petit matériel.

La formation Pilates Matwork Advanced a pour objectif d'amener les enseignants à approfondir leur maîtrise du Pilates au sol à travers un travail de niveau intermédiaire et avancé dans la suite des Chartes traditionnelles de Joseph Pilates. Elle combine une progression complète du répertoire Matwork 2 avec l'intégration des petits équipements les plus utilisés en Pilates : Magic Circle, Flexiband, Soft Ball et Swiss Ball.

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 un public de niveau intermédiaire, avec des progressions des exercices qui vont l'amener jusqu'au Niveau Avancé dans le respect des Chartes de Pilates. Elle couvre les principes de Conscience, l'analyse posturale, la programmation de cours et les modifications, permettant d'enseigner à des clients de niveaux variés en cohérence avec les principes de la méthode originale.



PILATES MATWORK ADVANCED

1

PARTIE 1- MATWORK SMALL EQUIPMENT

Cette première partie de la formation permet d'intégrer l'utilisation des petits matériels les plus populaires du Pilates — **Magic Circle, Flexiband, Soft Ball et Swiss Ball** — afin d'enrichir les séances et d'apporter davantage de sensations, de résistance et d'instabilité dans le travail corporel.

L'accent est mis sur :

- L'utilisation des petits équipements pour intensifier et diversifier les séances de Pilates
- Le développement de la stabilité, du renforcement profond et de la conscience corporelle
- L'utilisation du matériel comme support pédagogique pour faciliter certains exercices avancés
- La création de séances créatives, évolutives et adaptées à différents profils de pratiquants

2

PARTIE 2- MATWORK NIVEAU INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

Cette deuxième étape de la formation permet d'acquérir une maîtrise approfondie du répertoire Pilates Matwork de niveau intermédiaire-avancé, ainsi qu'une meilleure compréhension des principes de contrôle, de fluidité et de précision du mouvement. Les participants développent leur capacité à enseigner des exercices plus complexes avec sécurité, progression et adaptation.

L'accent est mis sur :

- La maîtrise technique des exercices intermédiaires et avancés du répertoire Pilates Matwork
- Le développement du contrôle, de la stabilité et de la coordination du mouvement
- L'intégration des notions de précision, fluidité et respiration dans l'exécution des exercices
- Les progressions pédagogiques permettant d'amener les pratiquants vers un niveau avancé
- L'adaptation des exercices selon les capacités et besoins des élèves

PILATES MATWORK ADVANCED



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 tout 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 un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de pouvoir travailler dans des studios Pilates ou de monter votre propre Studio.
- 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
- 28 Vidéos Pédagogiques
- 8 Vidéos Masterclass Complètes (environ 55 minutes)
- 273 Vidéos des Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- 4 BOOKS Script des Exercices et Workbook (environ 400 pages)
- 2 Facilitateur de Programmation pour créer facilement des séances fluides et équilibrées (un pour le Matwork 2 et un pour le Small Equipment)
- PDF à remplir pour faciliter votre Apprentissage
- QCM pour valider vos compétences



FORMATS DE FORMATION

- HYBRIDE 32h (18h E-learning+14h Présentiel* 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.

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

PARTIE 1-PILATES SMALL EQUIPMENT

1

ZONE 1 : VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS DE PILATES AVEC PETIT MATERIEL

OBJECTIFS

- Comprendre la structure d'un cours Pilates Matwork avec petit équipement avec les différentes classifications des exercices déjà vue en Pilates Matwork 1
- Apprendre à utiliser les outils de programmation : script, programmeur de cours en Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours en intégrant le petit équipement et en assurant la fluidité des Routines.

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 !!

2

ZONE 2 : TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour valider la technique en vue de 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, 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.

3

et

4

ZONE 3 et 4 : COACHING - SAVOIR ENSEIGNER PILATES AVEC LE PETIT MATERIEL

OBJECTIFS

- 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 termes de résistance musculaire et d'instabilité.
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options).
- Connaître les spécificités de chaque petit Equipment pour l'introduire de manière efficace dans les programmations des séances.

Il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite !

5

ZONE 5 : SAVOIR ÊTRE CONNECTÉ AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du «bien-être» : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès une séance de Pilates Matwork niveau intermédiaire.
- Aider les participants à évoluer dans le respect des Principes Pilates et sans laisser les plus novices à l'écart.

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.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE

PARTIE 2- PILATES MATWORK 2

1

ZONE 1 : VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS MATWORK 2

NIVEAU INTERMÉDIAIRE
AVANCÉ

OBJECTIFS

- Comprendre la structure d'un cours Intermédiaire-Avancé avec les différentes classifications des exercices par Code Couleurs et chaîne musculaire (vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté).
- Apprendre les liens entre la Charte (répertoire) Matwork 1 et Matwork 2.
- Apprendre à programmer son propre cours à l'aide du Facilitateur de Programmation.
- Pratiquer encore des cours clé en main afin de s'imprégner du niveau Intermédiaire-Avancé

Tout ceci afin de proposer des cours équilibrés, efficaces et sécuritaires au Niveau Intermédiaire-Avancé.

2

ZONE 2 : TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour valider la technique concernant les exercices de Niveau intermédiaire-Avancé en vue de la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients.

Vous êtes le rôle Modèle pour vos pratiquants : la maîtrise de votre technique personnelle est importante pour inspirer et aider vos pratiquants à évoluer.

3

ZONE 3 et 4 : COACHING - SAVOIR ENSEIGNER LE PILATES MATWORK 2

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite
- Apprendre les "Options d'intensité niveau intermédiaire" et comprendre les échelles de Progressions des exercices sur les Chartes Matwork 1 et Matwork 2 et les éducatifs par exercice.
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

Savoir enseigner en différenciant les Consignes pour les pratiquants Novices et pour les pratiquants Habités est la clé de la réussite pour répondre aux besoins d'un public moderne.

5

ZONE 5 : AMELIORER LA CONNEXION AUX PRATIQUANTS

OBJECTIFS

- Apprendre à appliquer à ses consignes de Coaching 10 techniques supplémentaires de connexion afin d'encore mieux se connecter aux pratiquants

La connexion aide les pratiquants à se sentir à l'aise au sein du groupe même face à de nouveaux exercices et à des nouvelles progressions ; à se sentir dans la confiance et dans le partage.

PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 14H

PILATES
MATWORK ADVANCED

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 - 7 HEURES

9h00 - 10h00	Présentation de la formation, de la plateforme digitale et des supports pédagogiques, des Piliers à valider pour la Certification d'expertise. Révision rapide Matwork 1.
10h00 - 11h00	Masterclass 1 : Cours Small Equipment avec Softball et Ring
11h00 - 11h30	Analyse des exercices de la Routine Core Training et leur classification par objectif. Programmation d'un Cours Small Equipment d'un cours niveau Essentiel.
11h30 - 13h00	Masterclass 2 : Cours Small Equipment avec Flexiband
13h00 - 14h00	Pause repas
14h00 - 15h30	Masterclass 3 : Cours Small Equipment avec Swissball
15h30 - 16h00	Pourquoi et comment utiliser le petit matériel en Pilates (Exemples) Comment intégrer le petit matériel dans la séquence de Coaching, dans les démonstrations, dans les Consignes de mise en place et dans celle pour aller plus loin (en expliquant le rôle du matériel et les sensations).
16h30 - 17h00	Passage en situation d'enseignement en binôme sur 1 exercice attribué avec Small Equipment et Feedback individuel du formateur sur : la pertinence de l'exercice dans la structure, la position initiale et les modifications posturales, la démonstration, la bonne application de la respiration au schéma moteur, les Consignes par rapport à l'utilisation du matériel.

JOUR 2 - 7 HEURES

9h00 - 10h00	Analyse de la structure d'un cours Niveau Intermédiaire/Avancé, classification des exercices, modèles de cours. Programmation d'un Cours complet Matwork 2 - Niveau Intermédiaire/Avancé (épreuve obligatoire pour la Certification)
10h00 - 11h00	Masterclass 4 : Cours Matwork intermédiaire/Avancé
11h00 - 12h30	Bootcamp technique sur les Exercices Niveau Intermédiaire (Matwork 2), pratique personnelle et analyse des erreurs fréquentes, des adaptations, des objectifs et des progressions.
12h30 - 13h30	Pause midi
13h30 - 14h45	Masterclass 5 : Cours Matwork intermédiaire/Avancé
14h45 - 15h45	Process de Coaching : comment démocratiser le Matwork Intermédiaire/Avancé et l'enseigner aux groupes non homogènes (Public Novice et Public Habitué) ? Comment évaluer le Niveau du Public ? Comment différencier les Consignes de Coaching selon les profils des pratiquants ? Préparation des Consignes de Coaching différenciés pour l'exercice Matwork 2 du passage en situation.
15h45 - 17h00	Passage en situation d'enseignement sur 1 exercice niveau intermédiaire avec différenciation des consignes et feedback du formateur.

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 Pilates Matwork avec Petit Equipement et d'un Cours Pilates Matwork 2
- en validant la technique Pilates avec Petit Equipement et Pilates Matwork 2 (cfr. Deux Grilles techniques 10 exercices)
- en validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine Core training avec Petit Matériel (au choix : Cerceau et Softball, Flexiband, Swissball) et d'une Routine Core Training Matwork 2 en respectant le Process de Coaching 4 Niveaux (cfr. Cours 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

