

# COACH PILATES MATWORK 1



Formation hybride

**ZENBOX**  
PILATES & MORE

# Matwork 1 (Fondamentaux+Matwork 1)

28 heures

## Formation Mixte

Classe visio 14h  
+ plateforme digitale 14h

### Descriptif

Découvrez toutes les bases de la méthode Pilates et comprenez comment programmer un cours équilibré et efficace, accessible à tous. Apprenez à enseigner en «one & one» ou petit groupe vos propres séances de Pilates sur tapis. Profitez du suivi du formateur en continu sur votre plateforme avant et après la classe pour vous amener facilement à la Certification d'Expertise. Une fois certifié, gardez l'accès à vie à votre vidéothèque et plateforme de formation continue qui assurera votre veille professionnelle, ainsi qu'à votre pack Marketing pour débiter votre activité (T-shirt Coach, flyers..).

D'autres exercices (comme les automassages, les étirements des muscles "non négociables", les applications de la méthode aux exercices fonctionnels debout ...) sont ajoutés aux compétences classiques Pilates.

On garde du respect pour la méthode hypopréssive qui concerne la protection pelvienne et on intègre l'importance des auto-massages des Trigger Point et du Stretching pour un bon équilibre musculaire.

L'importance de la posture trouve ses applications dans les différentes modifications de chaque exercice afin d'assurer la position neutre et un bon alignement pour tous participants en tenant en compte leur niveau de force et de maîtrise et appliquant une gestion efficace des options.

On apprend à "Programmer une séance équilibrée" et non seulement à délivrer des exercices, c'est la clé pour donner des vrais résultats à vos clients et les fidéliser.



### 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 et essentiel en petit groupe ou en personal coaching.

### 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.

# PILATES MATWORK1

FORMATION MIXTE - 28h

14h PLATEFORME E-LEARNING + 14h CLASSE VISIO

KIT DE FORMATION

**LIEN DIGITAL**  
À VIE 24H/24H



**ACCES AU GROUPE**  
FB COACH ZENBOX



**CERTIFICATION**  
D'EXPERTISE COMPRISE



**EN VISIO**  
FORMATION EN GROUPE



**18 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**5 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



**53 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**2 BOOKS**  
SCRIPT  
WORKBOOK



**FACILITATEUR**  
DE PROGRAMMATION



**8 VIDÉOS**  
BONUS 1  
AUTO-MASSAGE



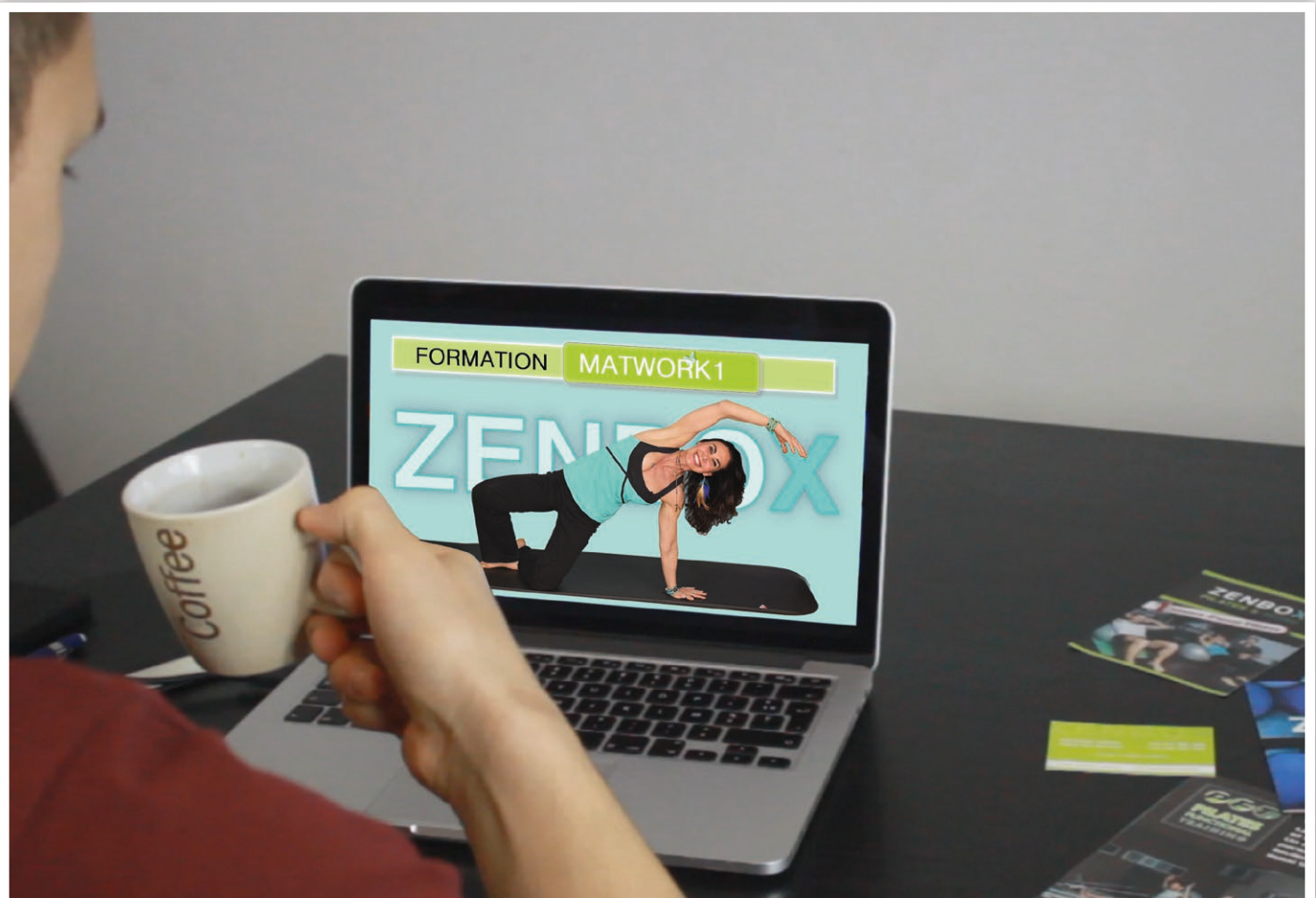
**8 VIDÉOS**  
BONUS 2  
STRETCHING



**14 VIDÉOS**  
BONUS 3  
PILATES FONCTIONNEL  
DEBOUT



**T-SHIRT**  
ZENBOX  
POUR TOUS LES  
COACHS CERTIFIÉS



## DÉROULÉ DE LA FORMATION

### Programme en digital avant la classe en visio

7h

- 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
- Modifications posturales et courantes
- Exercices de Base Pilates (vidéothèque) : 11 exercices
- Savoir programmer un Cours Débutant-Essentiel
- QCMs pour la validation des acquis

### Programme de la classe visio

14h

#### JOUR 1

7h

9h00-10h00	Présentation de la formation
10h00-11h00	<b>Masterclass 1 : Cours Débutant 1</b>
11h00-11h30	Questions et réponses sur le cours
11h30-12h15	Analyse des exercices de base et leur classification par objectif, analyse de la Séquence d'apprentissage, analyse du Script des exercices, de la Structure du Cours Débutant en application des 10 valeurs. Programmation d'un cours Débutant ( <a href="#">PDF dans la plateforme-Epreuve obligatoire pour la Certification</a> )
12h15-13h15	Pause repas
13h15-14h15	<b>Masterclass 2 : Cours Débutant 2</b> (analyse Process d'INTRO du cours et Process de Respiration cfr. PDFs)
14h15-15h00	Quizz Code COULEURS et Présentation du Facilitateur de Programmation
15h00-15h30	Comment appliquer des Modifications Posturales et Courantes aux exercices de base par rapport à la Position Initiale (Quizz).
15h30-16h15	L'organisation des démonstrations : Exemple de feedback
16h15-17h15	Comprendre la Respiration Pilates. Comment coacher efficacement la respiration grâce au Process de Coaching de Respiration (PDF dans la plateforme). Passage en situation en binôme et Exemple de feedback.
17h15-17h00	Explication des devoirs pour le lendemain : Préparation de la feuille de Coaching 1 pour l'exercice à passer, préparation de l'introduction du cours et du Coaching de Respiration ( <a href="#">PDFs dans la plateforme-Epreuve obligatoire pour la Certification</a> ).

9h00-9h30	Préparation Passages en situation (Tirage au sort pour l'Introduction du cours et la Respiration)
9h30-11h15	Passages en situation d'enseignement sur 1 des 11 exercices du Warm up 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 (Coaching Niveau 1)
11h15-11h30	Pause questions
11h30-12h30	<b>Pratique Exercices</b> Niveau Essentiel/Intermédiaire (Partie 1) et analyse-classification des exercices.
12h30-13h30	Pause repas
13h30-14h30	Pratique Exercices Niveau Essentiel Intermédiaire (Partie 2)
14h30-14h45	Analyse de la structure d'un cours Niveau Essentiel et des différences avec un cours Débutant.
14h45-15h00	Engage de la Centaine
15h00-15h30	Analyse du process du Coaching : comment organiser les Consignes pour mettre les pratiquants en condition de réussite et les faire évoluer en termes de maîtrise (grâce aux corrections CRC) et de force (grâce aux Options d'intensité).
15h30-16h10	Préparation des Consignes de Niveau 1 et Niveau 2 pour 1 exercice de Niveau Essentiel (remplissage du PDF par groupe ou en binôme).
16h15-16h45	Passages en situation - Exemple de feedback. Passages en situation, (1 ou 2 volontaires). Exemple de feedback.
16h45-17h00	Conclusion et Recap pour l'obtention de la Certification.

## Programme en digital après la classe en visio



- **Savoir programmer un cours Niveau Essentiel/Intermédiaire**
- **Technique Niveau Essentiel/Intermédiaire** (Savoir démontrer)
- **Coaching : Savoir Enseigner**
- **Savoir être connecté aux pratiquants**
- **Évaluation et certification d'Expertise**

# DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

## ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS DEBUTANT

### OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Débutants
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Débutant et Essentiel et comment adapter la programmation

**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 !!**

## ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

### OBJECTIFS

- 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.**

## ZONE 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

### 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

- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- 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 !**

## ZONE 4: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

### OBJECTIFS

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

**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. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.**

## ZONE 5: LA CERTIFICATION

### 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 marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

**La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.**

**Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre**



**info@zenbox.pro**

**0788 172 261**