

ZENBOX © | 2026

PILATES MATWORK

EVOLUTION (du Débutant à l'Avancé)

zenbox 

FORMATION EXPRESS

PILATES MATWORK EVOLUTION



DESSCRIPTIF

Une Approche Concrète, progressive, mise en place par des Experts de la matière (Scalable Training & Teaching Matwork)

La formation Pilates Matwork Evolution a été créée pour les coachs sportifs et instructeurs Pilates souhaitant développer une compréhension plus avancée de la progression des exercices et de l'enseignement multi-niveaux.

Beaucoup de coachs connaissent les exercices Pilates... mais peu maîtrisent réellement leur évolution logique entre le niveau débutant, essentiel, intermédiaire et avancé ainsi que le lien entre les Chartes de Joseph Pilates.

Avec le temps, les cours deviennent souvent répétitifs ou s'éloignent progressivement de l'essence de la méthode : ajout exercices de fitness, de stretching, de gym douce vient s'ajouter pour varier avec manque de cohérence pédagogique ou absence de progression réelle chez le pratiquant.

Cette formation permet justement de reconnecter les trois chartes Matwork de Joseph Pilates grâce à une approche progressive, pratique et profondément pédagogique.

- comment faire évoluer une Programmation Pilates Matwork en 12 semaines pour obtenir un maximum de fidélisation des pratiquants Novices et Confirmés;
- comment proposer plusieurs niveaux dans le même cours (Niveau 1 : les bases accessibles pour les novices, Niveau 2 : les variations plus exigeantes pour les pratiquants confirmés.)
- comment accompagner des groupes hétérogènes ;
- et comment conserver l'authenticité du Pilates classique tout en gardant vos séances dynamiques et accessible.

Souvent, la diversité des niveaux au sein d'un même groupe rend difficile le maintien d'un fil conducteur cohérent : comment faire progresser les habitués sans décourager les débutants ?

Grâce à cette formation, vous apprendrez à accompagner efficacement un groupe hétérogène tout en respectant les principes traditionnels et puristes de la méthode de Joseph Pilates, sans avoir à changer sans cesse d'exercices.

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Aujourd'hui, de nombreux coachs Pilates ressentent une pression constante : créer toujours plus de variété pour éviter d'ennuyer les pratiquants.

Par manque de vision globale des progressions Pilates, beaucoup finissent par improviser, ajouter des exercices fitness ou s'éloigner progressivement de la méthode originale.

Pourtant, la fidélisation des pratiquants ne dépend pas uniquement de la variété. Elle dépend surtout de la capacité du coach à démontrer une progression réelle, visible et mesurable.

Un bon professeur de Pilates ne se distingue pas par le nombre d'exercices qu'il invente, mais par sa capacité à faire progresser chaque pratiquant avec précision, cohérence et intelligence pédagogique.

Cette formation permet justement de développer cette expertise : comprendre les progressions, enseigner plusieurs niveaux simultanément et construire des cours capables de fidéliser durablement les pratiquants.

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre les progressions des exercices des trois chartes Pilates
- Connecter les niveaux débutant, essentiel, intermédiaire et avancé
- Développer une pédagogie multi-niveaux
- Enseigner à des groupes hétérogènes sans désorganiser le cours
- Améliorer sa propre technique et sa pratique personnelle
- Créer des progressions logiques et cohérentes
- Utiliser le petit matériel pour adapter ou intensifier les exercices
- Développer un coaching plus précis, professionnel et qualitatif

UN TRAVAIL COMPLET, ENRICHI PAR LE PETIT MATERIEL

Pour cette formation vous avez des options sans ou avec matériel comme le Cerceau, la bande élastique, des balles lestées, des Softball.

LES BENEFICES

- Fidéliser davantage ses pratiquants grâce à une progression mesurable
- Créer des cours plus cohérents et plus professionnels
- Gagner en confiance dans l'enseignement multi-niveaux
- Arrêter d'improviser ou de sortir du cadre Pilates
- Développer un vrai coaching qualitatif
- Faire progresser tous les élèves au sein du même cours

FORMATION EXPRESS

PILATES MATWORK EVOLUTION

POUR QUI ?



- Coachs sportifs
- Instructeurs de Pilates
- Kinésithérapeutes

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



- Savoir gérer un groupe mixte sans désorganiser la séance.
- Offrir à chacun une progression personnalisée au sein du même cours.
- Préserver la rigueur et la pureté du Pilates classique.
- Gagner en confiance, cohérence et efficacité pédagogique.

FORMAT DE LA FORMATION



- 100% E-LEARNING 14h avec accompagnement individuel
- WORKSHOP HYBRIDE SUR DEMANDE -7h en présentiel et 7h en E-LEARNING (formation privée sur site)

KIT DE FORMATION



- Lien digital à vie 24h/24h
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs
- Certification par QCM
- Certification d'expertise comprise
- 14 Vidéos Pédagogiques
- 15 Vidéos Masterclass Complètes (environ 40 minutes la Masterclass) pour deux Niveaux.
- Vidéos des Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations
- 1 Manuel

PRISE EN CHARGE ET 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 D'APRENTISSAGE

PILATES MATWORK EVOLUTION

1

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,...

2

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.

3

ZONE 3 : LES 10 VALEURS POUR PROGRAMMER UN COURS EQUILIBRE

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.

4

ZONE 4 : DÉCOUVRIR LES 3 NIVEAUX MATWORK ET LES 4 ESSENTIELS POUR DEVENIR UN EXPERT

OBJECTIFS

- Découvrir les chartes de Joseph Pilates et les trois niveaux de progression pour le Matwork (niveau Débutant, niveau Essentiel, niveau Intermédiaire-Avancé), ainsi que les critères d'évaluation pour obtenir notre certification d'expertise à haute qualité d'enseignement et le diplôme "Coach Pilates Matwork" qui célèbre le niveau de qualité nécessaire pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport/bien-être/santé.

5

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.

6

ZONE 6 : PRATIQUER ET ENSEIGNER LA RESPIRATION PILATES

OBJECTIFS

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

7

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.

8

ZONE 8-PARTIE 1 : BOOSTER PILATES TRAINING & TEACHING LEVEL 1

OBJECTIFS

Faire pratiquer l'enseignement de quatre routines de Pilates de niveaux débutant-essentiel, en suivant les stratégies de coaching démontrées et expliquées sur les vidéos, pour pouvoir différencier l'enseignement entre des pratiquants novices et plus confirmés, en utilisant la même programmation d'exercices au sein du même cours.

8

ZONE 8-PARTIE 2 : BOOSTER PILATES TRAINING & TEACHING LEVEL 2

OBJECTIFS

Faire pratiquer l'enseignement de quatre routines de Pilates de niveaux essentiel-intermédiaire, en suivant les stratégies de coaching démontrées et expliquées sur les vidéos, pour pouvoir différencier l'enseignement entre des pratiquants novices et plus confirmés, en utilisant la même programmation d'exercices au sein du même cours.

8

ZONE 8-PARTIE 3 : BOOSTER PILATES TRAINING & TEACHING LEVEL 3

OBJECTIFS

Faire pratiquer l'enseignement de quatre routines de Pilates de niveaux intermédiaire-avancé, en suivant les stratégies de coaching démontrées et expliquées sur les vidéos, pour pouvoir différencier l'enseignement entre des pratiquants novices et plus confirmés, en utilisant la même programmation d'exercices au sein du même cours.



CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



[Suivez-nous](#)



WWW.ZENBOX.PRO