

ZENBOX © | 2026

LES BASES DU PILATES

zenbox 

FORMATION EXPRESS

LES BASES DU PILATES



DESCRIPTIF

Découvrez les fondamentaux de la méthode Pilates et apprenez à construire des séances équilibrées, efficaces et accessibles à tous.

Cette formation constitue une véritable porte d'entrée vers l'univers du Pilates et permet d'acquérir les bases théoriques, techniques et pédagogiques indispensables pour commencer à enseigner en toute sécurité.

Les participants apprendront à enseigner des séances de Pilates sur tapis en coaching individuel, en small group training ou en cours collectifs destinés à des pratiquants débutants. Cette formation représente également une excellente introduction à la formation Pilates Matwork 1 – Niveau Débutant / Essentiel.

Une attention particulière sera portée à la compréhension et à l'application des principes fondamentaux développés par Joseph Pilates.

Les huit principes de la méthode — respiration, concentration, contrôle, centrage, précision, fluidité, endurance et coordination — seront étudiés afin de comprendre comment les intégrer concrètement dans chaque exercice et dans la construction des séances.

OBJECTIFS

La formation permettra également d'approfondir les bases de la conscience posturale et du référentiel Pilates à travers :

- la respiration latérale thoracique,
- le placement neutre du bassin,
- la stabilisation lombo-pelvienne,
- la stabilisation thoracique et scapulaire,
- le placement cervical, ainsi que le contrôle des alignements durant le mouvement.

FORMATION EXPRESS

LES BASES DU PILATES

L'objectif est de développer une compréhension claire des fondamentaux biomécaniques et posturaux afin d'enseigner avec précision, cohérence et sécurité.

Les participants apprendront également comment adapter les exercices selon le niveau de force, de mobilité et de coordination des pratiquants grâce à l'utilisation d'options progressives et de modifications adaptées.

Cette formation fournit une structure pédagogique simple, claire et efficace pour démarrer l'enseignement du Pilates avec confiance, tout en développant une méthode de coaching basée sur l'observation, la correction posturale et la qualité du mouvement.



FORMATION EXPRESS

LES BASES DU PILATES

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 en petit groupe ou en personal coaching.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Maîtriser les Bases de la méthode Pilates permettra de mieux comprendre les arguments traités dans les formations comme Matwork 1 ou Reformer.
- 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
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs en ligne.
- Certification d'expertise comprise.
- Certification par QCM.
- 13 Vidéos Pédagogiques
- 1 Vidéo Masterclass
- 23 Vidéos d'Exercices
- 2 Books: Script et Workbook
- QCM pour valider vos compétences.

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).

A SAVOIR



Cette formation constitue le socle de base avant d'accéder à des modules plus avancés tels que Reformer Classique, Reformer Contemporain, le Matwork 1 et Matwork Advanced.

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'APPRENTISSAGE

OBJECTIFS

1

ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

- Apprendre l'histoire de la méthode Pilates, les principes fondamentaux de Joseph Pilates : concentration, respiration, centrage, isolation,...

2

ZONE 2 : ANATOMIE-POSTURE ET PILATES

- Apprendre et revoir les fondamentaux d'anatomie concernant le centre du corps et les applications à la méthode Pilates.

3

ZONE 3 : VIVRE L'EXPÉRIENCE ZENBOX PILATES & MORE

- Découvrir la méthode ZENBOX 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.
- Pratiquer nos Routines (Niveau Débutant-Niveau Essentiel-Niveau Intermédiaire) et un Cours Complet Matwork avec petit Matériel avec deux Options différentes temps (deux présentateurs).

4

ZONE 4 : LES 4 ESSENTIELS POUR ÊTRE UN EXPERT

- 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

- 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

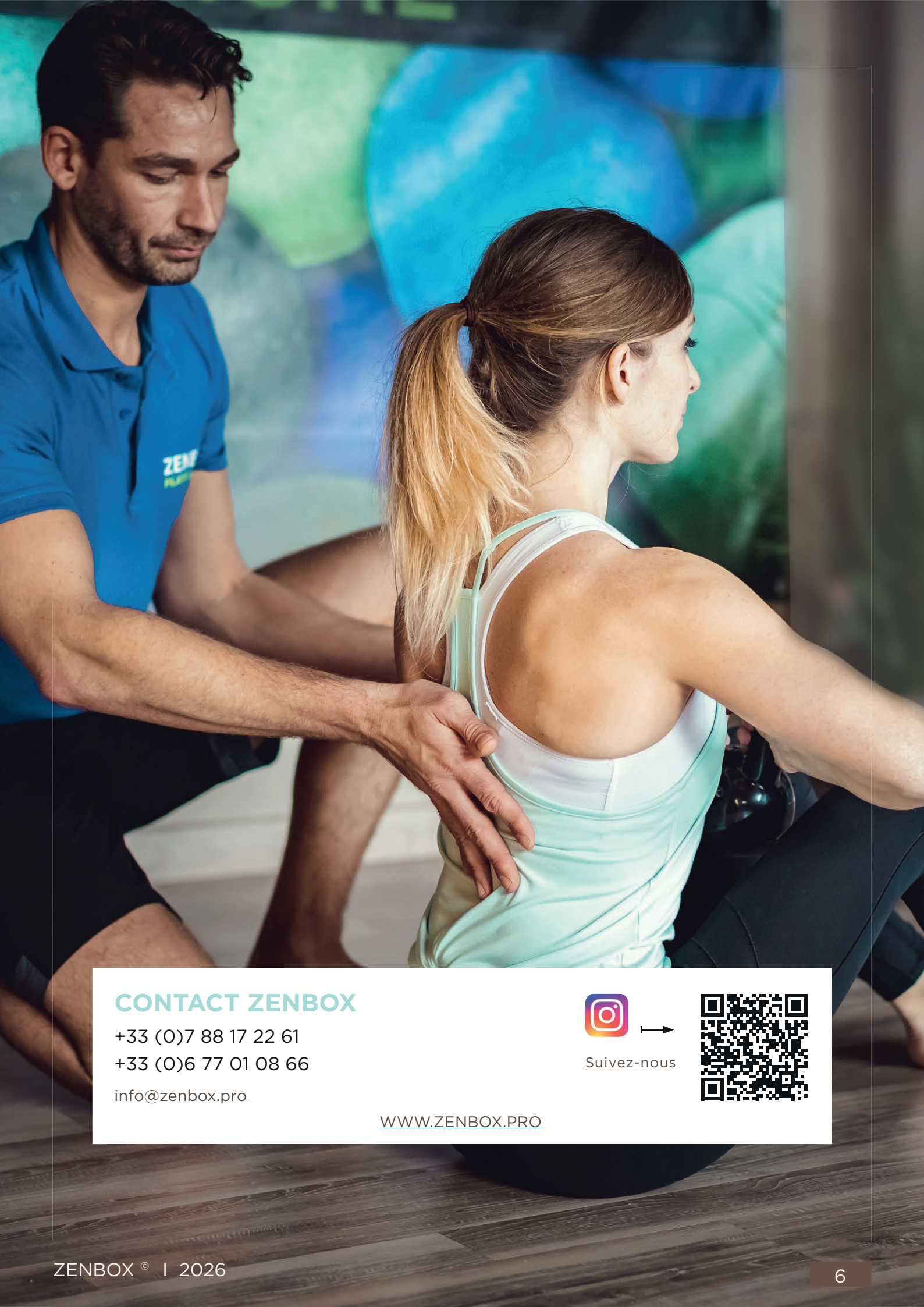
ZONE 6 : RESPIRATION PILATES

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

7

ZONE 7 : MODIFICATIONS POSTURALES ET COURANTES

- 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.



CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



[Suivez-nous](#)



WWW.ZENBOX.PRO