

COACH PILATES REFORMER CLASSIC NIVEAU 1 ET 2



ZENBOX
PILATES & MORE

Formation 100% e-learning

PILATES REFORMER NIVEAU 1 ET 2

Niveau 1: Niveau Débutant-Essentiel

- 28 heures

Niveau 2: Niveau Intermédiaire-Avancé

Descriptif Niveau Débutant-Essentiel

La machine Pilates Reformer, conçue par Joseph Pilates, permet de travailler différentes parties du corps en même temps, par exemple, les jambes et les bras, dans les positions assise, debout, avec des exercices en chaîne et en isolation. Par conséquent, les bienfaits du Pilates Reformer ne sont pas uniquement physiques, le fait de devoir se coordonner pour contrôler les différents mouvements que l'appareil oblige à réaliser, fait que nous travaillons en permanence la capacité de concentration (pour obtenir stabilité du centre et la force des membres) pendant que nous faisons de l'exercice physique, ce qui réduit le stress. Il est adapté aussi bien aux pathologies qu'aux performances athlétiques grâce aux réglages.



Descriptif Niveau Intermédiaire-Avancé

Dans cette partie de formation nous mettons le focus sur les exercices de niveau intermédiaire du Reformer. Ce module examine les compétences plus complexes et coordonnées de niveau intermédiaire. L'accent est mis sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement ainsi que les consignes de sécurité et l'efficacité.



Pour qui?

- Pour tout enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, qui veulent délivrer des séances Pilates sur Reformer pour un groupe de Niveau débutant et essentiel en petit groupe ou en personal coaching.
- 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 collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé ou de pouvoir travailler dans des studios Pilates.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

PILATES REFORMER 1 et 2

FORMATION 100% E-LEARNING - 28h

KIT DE FORMATION

LIEN DIGITAL

À VIE 24H/24H



ACCES AU GROUPE

FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION

D'EXPERTISE COMPRISE



EN PRESENTIEL

FEEDBACK INDIVIDUEL
DU FORMATEUR



18 VIDÉOS

PEDAGOGIQUES



6 VIDÉOS

MASTERCLASS



84 VIDÉOS

DES EXERCICES



2 BOOKS

SCRIPT
WORKBOOK



1 FACILITATEUR

DE PROGRAMMATION



8 VIDÉOS

BONUS 1
AUTO-MASSAGE



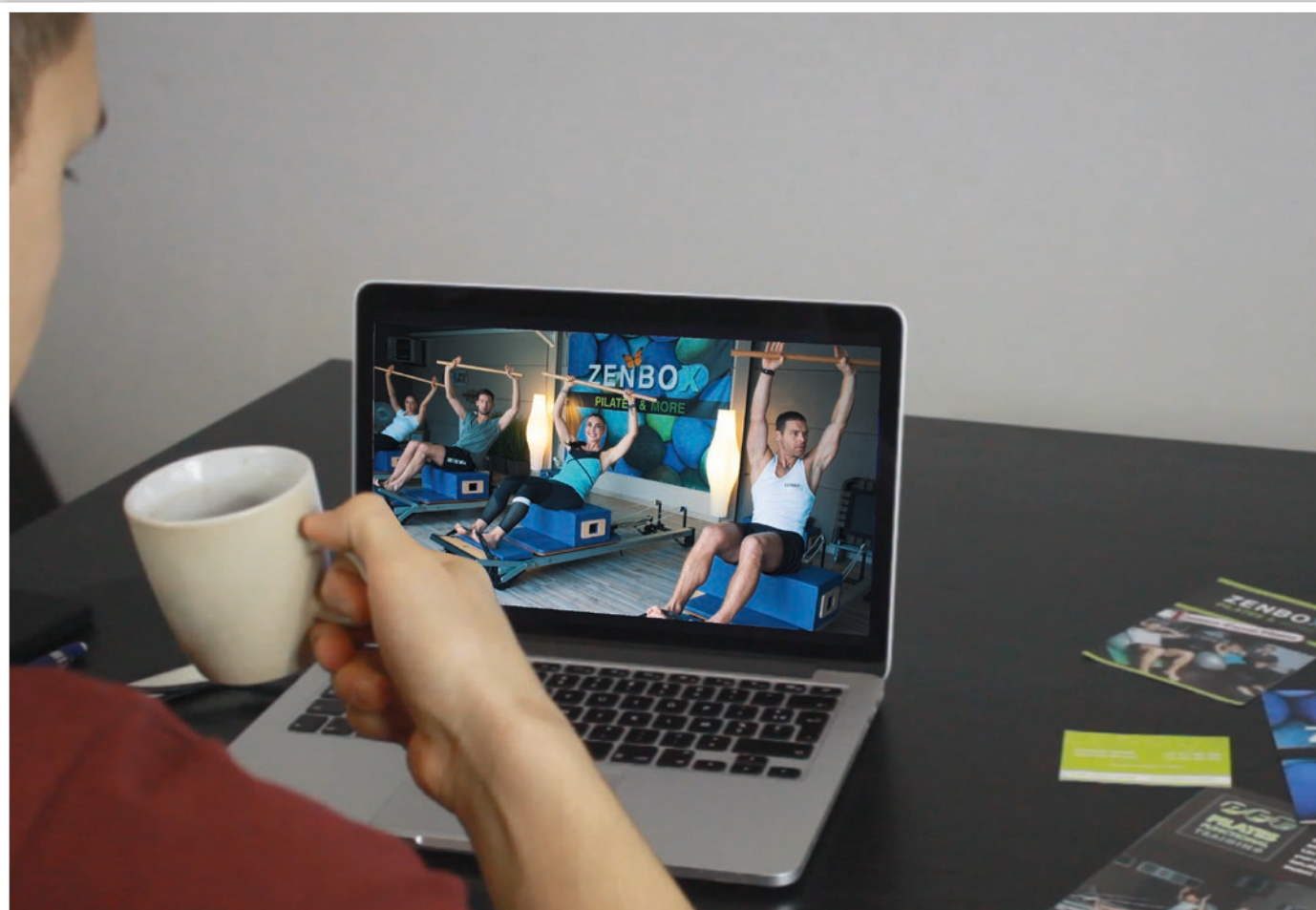
8 VIDÉOS

BONUS 2
STRETCHING



T-SHIRT

ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONES D'APPRENTISSAGE-PARTIE 1 : DÉBUTANT-ESSENTIEL

ZONE 1: REGLAGES ET SECURITE

OBJECTIFS

- Maîtriser les réglages du Reformer : frein, barre de tension, barre d'appui, cordes, ressorts, poulies, tête, épaulettes
- Apprendre les critères de sécurité importants lors de l'utilisation : en position assise ou couchée sur le chariot ou sur la Box, en position allongée sur le dos sur le chariot ou sur la Box, en position allongée sur le dos avec les pieds dans les sangles
- Apprendre à assurer les bons alignements posturaux aux pratiquants
- Comment bien entretenir son Reformer
- Savoir faire une bonne introduction d'un cours de Pilates sur Reformer.

L'importance de connaître les bons réglages et les consignes de sécurité pour les transmettre aux pratiquants et éviter de mauvaises surprises.

ZONE 2: CONTROLE DE LA POSTURE

OBJECTIFS

- Apprendre les modifications posturales en Reformer pour un alignement idéal dans chaque position
- Vivre l'expérience des cours Débutant-Essentiel.

L'importance de bien assimiler les modifications posturales pour mettre le pratiquant dans les meilleures conditions possibles sans tensions, ni douleurs.

ZONE 3: SAVOIR PROGRAMMER UN COURS DEBUTANT-ESSENTIEL

OBJECTIFS

- Pratiquer pour réviser les notions de base essentielles
- Comprendre la structure d'un cours Reformer Classic

- Savoir programmer un cours Reformer Débutant-Essentiel
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage.

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 4: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONSTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire Débutant-Essentiel 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 5: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER-PARTIE 1

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 (coaching de niveau 1)
- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales (coaching de niveau 1)
- Pratiquer l'enseignement d'une routine d'échauffement.

ZONE 6: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER-PARTIE 2

OBJECTIFS

- Comprendre comment faire évoluer les consignes (coaching de niveau 2)
- Savoir s'adapter en fonction des participants de niveau Débutant-Essentiel (options) (coaching de niveau 2)
- Pratiquer l'enseignement d'une routine niveau Débutant-Essentiel.

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

ZONES D'APPRENTISSAGE-PARTIE 2 : INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

ZONE 7: VIVRE L'EXPERIENCE DU REFORMER INTERMEDIAIRE-AVANCE ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS

OBJECTIFS

- Vivre l'expérience des Cours Intermédiaire-Avancé
- Savoir programmer un cours Reformer Intermédiaire-Avancé
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Comprendre la différence entre le Niveau Intermédiaire-Avancé 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 8: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONSTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire Intermédiaire-Avancé 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 9: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre comment faire évoluer les consignes (coaching de niveau 2)
- Savoir s'adapter en fonction des participants de niveau Intermédiaire-Avancé (options) (coaching de niveau 2)
- Pratiquer l'enseignement d'une routine niveau Intermédiaire-Avancé.

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

ZONE 10: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du “bien-être” : savoir se connecter à tous les profils de pratiquants et 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 soimême 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.

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro

0788 172 261