

COACH PILATES REFORMER

 DYNAMIC &  
CONTEMPORARY



 **ZENBOX**  
PILATES & MORE

# PILATES REFORMER DYNAMIC & CONTEMPORARY

- 28 heures

## Descriptif Reformer Dynamic

Le REFORMER DYNAMIC vous donne un premier petit aperçu d'une nouvelle manière et tendance d'utiliser le Reformer en mélangeant du classique et du moderne, l'ajout du petit matériel aux exercices classiques pour des nouvelles sensations et l'utilisation des Combinaisons Fonctionnelles clés en mains.

Dans cette première partie de cette formation REFORMER DYNAMIC on vous propose 2 modèles de cours dynamiques de Niveau Essentiel-Intermédiaire qui reprennent la structure déjà vue dans notre formation REFORMER CLASSIC avec des combinaisons clés en mains et une révision des essentiels du REFORMER CLASSIC sur la Routine d'échauffement; il s'agit des cours Reformer Conditioning et Jumpboard. On vous met en condition de pouvoir explorer ce genre de cours dynamiques avec du petit matériel comme le trampoline, le cerceau, le bâton.



## Descriptif Reformer Contemporary

Le REFORMER CONTEMPORARY est la suite sans limites (plus de 600 exercices, 300 combinaisons "flow", 5 modèles de cours à thème ...) de tout ce qu'on peut faire à l'heure actuelle avec un Reformer dans le respect de la sécurité, des Principes Pilates sans se limiter aux exercices déjà vu dans le Module de base REFORMER CLASSIC.

Nous avons pris le temps de rechercher, de tester personnellement et en cours collectifs, d'explorer chaque exercice, de sélectionner les meilleurs, en phase avec la vision traditionnelle et classique, de les classer par objectif et d'en déterminer une réelle progression pédagogique afin de les enseigner facilement.



Dans la formation REFORMER CONTEMPORARY nous proposons 5 modèles de cours différents (avec une structure précise) à proposer à un public qui a déjà une base de Pilates sur Reformer, avec une progression qui va du simple à l'avancé :

- taille-fessiers
- sculpt & tone
- trio
- dynamic fit
- abdos & souplesse.

Pour être le “Créateur” de ses Routines et avoir la possibilité de concevoir des combinaisons d'exercices à l'infinie sans être jamais à court d'inspiration.

## **Pour qui?**

- Pour tout coachs Pilates, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, danseurs, déjà formés en Pilates Reformer 1 et 2 (Débutant-Essentiel et Intermédiaire-Avancé) pour un groupe de Niveau Essentiel à Avancé en petit groupe ou en personal coaching.

## **Objectifs: les plus**

- En tant que Coach Pilates, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de travailler dans des studios Pilates.



FORMATION 100% E-LEARNING - 28h  
**PILATES REFORMER DYNAMIC & CONTEMPORARY**

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



**12 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



**590 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**3 BOOKS**  
SCRIPT  
WORKBOOK



**1 FACILITATEUR**  
DE PROGRAMMATION



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



**MARKETING**  
ZENBOX  
POUR TOUS LES  
COACHS CERTIFIÉS



# DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

## ZONES D'APPRENTISSAGE-PARTIE 1 : REFORMER DYNAMIC

### ZONE 1: LES ESSENTIELS EN REFORMER DYNAMIC

#### OBJECTIFS

- Vivre l'expérience d'un cours Reformer Dynamic
- Comprendre l'essence d'un Cours Dynamic et son public cible
- Apprendre quel petit matériel on peut intégrer dans un cours de Reformer Dynamic : le trampoline, les planches, la boîte, le Cerceau, le Bâton, la Softball, la bande élastique, les balles lestées...
- Apprendre des nouvelles positions initiales en Reformer Dynamic
- Savoir faire une bonne introduction d'un cours de Reformer Dynamic.

**L'importance de savoir bien positionner et lancer les cours de Reformer Dynamic pour faire la différence avec les cours de Reformer Classic, dynamiser la planning de cours, trouver une clientèle plus sportive sans perdre de vue la sécurité, l'accessibilité.**

### ZONE 2: CONTROLE DE LA POSTURE et DE LA SECURITE

#### OBJECTIFS

- Réviser les essentiels du Reformer Classic
- Maîtriser les réglages, les Consignes de sécurité du Reformer ainsi que les adaptations par rapport à la posture du pratiquant.

**L'importance de maîtriser les bons réglages, les consignes de sécurité et les adaptations posturales afin de faire vivre au pratiquant une expérience positive, sécuritaire dans les meilleures conditions possibles sans tensions, ni inconfort.**

### ZONE 3: SAVOIR PROGRAMMER UN COURS DYNAMIC

#### OBJECTIFS

- Comprendre la structure d'un cours Reformer Jumpboard avec trampoline
- Comprendre la structure d'un cours Reformer Conditioning

- Apprendre des Combinaisons d'exercices pour faire du "Flow"
- Savoir programmer un cours Reformer Dynamic
- 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 DEMONTRER

### OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire (10 exercices pour votre pratique personnelle avec trampoline et travail fonctionnel) 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 de tous les pratiquants, les plus Habités et les plus Novices (coaching de niveau 2)
- Pratiquer l'enseignement d'une routine Reformer Dynamic
- Savoir appliquer le système de CRC (Connexion-Recommandation-Compliment).

**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 : REFORMER CONTEMPORARY

### ZONE 7: VIVRE L'EXPERIENCE DU REFORMER CONTEMPORARY ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS

#### OBJECTIFS

- Vivre l'expérience des 5 modèles de cours Reformer Contemporary : taille-fessiers, sculpt & tone, trio, dynamic & fit, abdos & souplesse
- Savoir programmer un cours Reformer Contemporary
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Comprendre la différence entre chaque modèle de cours 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 DEMONTRER

#### OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire Reformer Contemporary 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.
- Appliquer à son enseignement des astuces et des stratégies pour satisfaire les besoins des pratiquants novices, des pratiquants confirmés.

**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.**

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



**info@zenbox.pro +32 477981309**