

# FORMATION PILATES

## ANTIDOULEURS<sup>©</sup>



### DESCRIPTIF

8 personnes sur 10 en France souffrent de “mal au dos” et 1 femme sur 3 de douleurs “chroniques”.

Malgré les soins des kinésithérapeutes, les efforts des Personal trainers et des Coachs Pilates, Yoga, 90% des personnes cherchent des solutions “miracle” pour sortir de leur mal-être : les “exercices miracles”, les “médicaments miracles”, la thérapie miracle ... et après avoir échoué se résignent à leur situation, à leur mal-être, à subir leur corps : la plupart des gens baissent les bras, arrêtent de bouger et d’avoir confiance !

**Tout ceci est normal, car les actions, les disciplines et les compétences des Coachs et des thérapeutes ne fonctionnent pas de manière isolée et encore moins sans une stratégie globale personnelle.**

Pour sortir de ce mal-être il faut absolument se réconcilier avec son corps avec une vraie intention de changer sa vie !

**Grâce à cette formation destinée aux Personal trainers, aux Coachs Pilates-Yoga et kinésithérapeutes, vous aurez les compétences pluridisciplinaires (Techniques d’analyse et de gestion de la douleur, Exercices de Pilates adaptés avec Swissball, Pilates au sol avec petit matériel, Pilates “cardio” fonctionnel, Yoga restauratif, stretching global actif, stretching passif assisté, relâchement myofascial, techniques de méditation, outils de développement personnel, plans d’alimentation anti-inflammatoire, exercices thérapeutiques fonctionnels pour la spondylarthrite, la fibromyalgie, les sciatalgies, les cervicalgies, ...) pour optimiser vos compétences et offrir une prise en charge structurée et spécifique sur le sujet.**

Beaucoup plus qu’une séance de sport ou un soin ou un cours de Pilates, c’est une vraie stratégie d’accompagnement individuel physique et mental “antidouleurs” qui a déjà aidé des centaines de personnes.

### POUR QUI?

Cette formation est destinée aux Coachs Sportifs et Personal trainers, Coachs Pilates-Yoga, kinésithérapeutes.



## PREREQUIS

Pas besoin d'être un expert dans le Pilates et le Yoga pour accéder à cette formation car toutes les bases vous sont données sur notre manuel de formation qui reprend une grosse partie des exercices de la formation Coach Pilates Matwork 1 et aussi à travers le déroulement de toutes les vidéos des séances de Pilates sur cette plateforme car elles sont progressives et elles démarrent par les bases.



## 26 SEMAINES D'ACCOMPAGNEMENT CLIENT/PATIENT

Vous apprendrez comment organiser **vos deux premières séances en faisant vivre dès le départ** une expérience positive au client et basée sur le plaisir de bouger et de se connecter à son corps ainsi qu'un mindset positif (ensemble de valeurs, un état d'esprit) de la douleur et des stratégies pour anticiper et mieux gérer les moments difficiles. On vous guidera sur comment structurer les questionnaires pour l'aptitude physique et les tests pour faire un vrai "état des lieux" global sur la forme, la santé et le bien-être de votre client et pour chiffrer ses résultats.

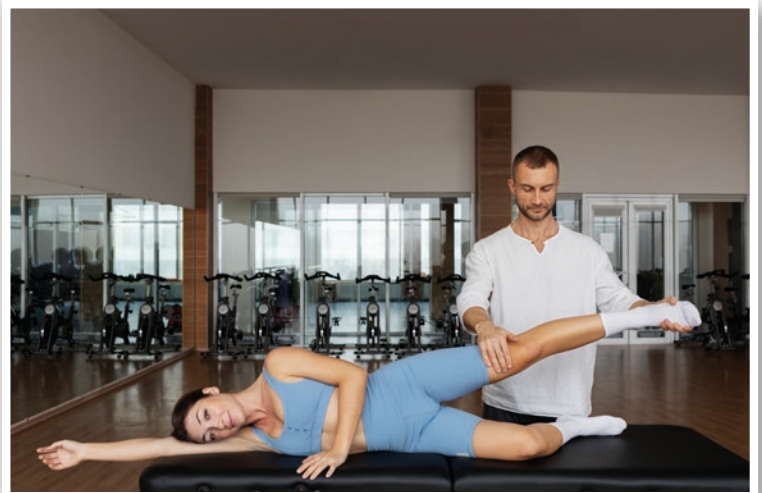
Dans cette formation vous trouverez **2 programmes d'accompagnement d'une durée de 12 semaines** par programme. Le premier programme, PARCOURS 1- est idéal pour démarrer en douceur, en particulier pour les sédentaires, et le PARCOURS 2, est génial pour les personnes plus actives qui sont momentanément à plat en énergie, motivation à cause d'une blessure ou d'une douleur chronique. Les séances sont progressives, évolutives, accessibles et adaptables sans activités physiques stressantes et agressives.

## OUTILS A DISPOSITION

Plus de 80 vidéos d'exercices entre 10 et 30 minutes applicables facilement à vos soins ou séances de coaching individuel ou de petits groupes.

Plus de 20 fiches PDF à télécharger pour votre prise en charge (questionnaire, fiches tests, fiches de la gestion de la douleur ressentie, planning alimentaire, fiche des routines quotidiennes...)

Plateforme digitale personnelle accessible à vie.





**Réviser certains fondamentaux d'anatomie,**  
en particulier sur le centre du corps et tester vos connaissances.

Acquérir ou renforcer ses connaissances sur :

- les piliers pour une bonne santé;
- les bases d'une alimentation saine et la spécificité d'une alimentation anti-inflammatoire;
- les activités physiques cardiovasculaires adaptées,
- la méthode Pilates;
- les techniques de récupération : automassages-stretching-Yoga restauratif-méditation-analyse du sommeil;
- les douleurs et l'inflammation chronique;
- la prise de poids et douleur.

**Savoir évaluer le niveau de forme** physique et mental  
de votre client à travers les tests :

- force abdominale;
- force haut du corps;
- force bas du corps;
- cardio;
- tension artérielle;
- IMC.



### **Savoir choisir**

**un programme d'exercices adaptés au profil du client** par rapport aux résultats des tests sur 12 ou 24 semaines

### **Savoir organiser**

**une première séance de prise en charge** du client efficace et inspirante

### **Savoir structurer**

**une séance de prise en charge adaptée au ressenti du jour** et en phase avec la programmation choisie

### **Savoir animer une séance de Pilates adapté**

de 20-25 minutes ainsi qu'une routine d'exercices spécifiques adaptés (inspirés du Yoga restauratif, stretching global actif, exercices thérapeutiques, méditation...) d'environ 10 minutes

### **Savoir mettre en place une planification hebdomadaire**

**équilibrée des activités physiques adaptées** : cardio-vasculaire, renforcement musculaire et récupération physique et mentale

### **Savoir mettre en place une planification alimentaire**

**basée sur une organiser des 5 repas quotidiens de manière équilibrée** pour éviter les carences

### **Savoir optimiser**

**les routines quotidiennes** du client (rituels du matin et du soir) pour intégrer facilement une nouvelle habitude

### **Savoir mettre en place une stratégie**

**d'anticipation et de minimisation des échecs et des moments difficiles** comme le manque de motivation, les imprévus, le stress, grâce à des stratégies de développement personnel

### **Savoir mettre en place la stratégie**

**d'analyse de la douleur/mal-être ressenti** quotidiennement, à travers la mise en place d'un agenda de la douleur/mal-être

### **Savoir mettre en place une stratégie**

**d'intégration positive de bonnes nouvelles habitudes et aussi de détachements progressifs des mauvaises habitudes**

### **Savoir faire un bilan de la semaine**

**sur les actions mises en place pour augmenter la connexion à son objectif de mieux être** pour limiter les risques d'abandon et d'échecs en ajustant et en adaptant la stratégie mise en place

### **Savoir estimer la progression**

du client en termes de tonicité musculaire, souplesse, mobilité, confiance, estime de soi, réduction de la sensation de douleur et augmentation de l'énergie

# COACH PERSONNEL PILATES ANTIDOULEURS

FORMATION 100% E-LEARNING - 36h

KIT DE FORMATION

**LIEN DIGITAL**  
À VIE 24H/24H



**ACCES AU GROUPE**  
FB COACH ZENBOX



**CERTIFICATION**  
D'EXPERTISE COMPRISE



**COACHING EN  
LIGNE**  
FEEDBACK INDIVIDUEL  
DU FORMATEUR



**53 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**30 VIDÉOS**  
SEANCES DE 30'



**44 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**1 MANUEL**



**OUTILS**  
D'ORGANISATION ET  
STRATEGIE



**8 VIDÉOS**  
BONUS 1  
EXERCICES  
FASCIAS



**8 VIDÉOS**  
BONUS 2  
STRETCHING  
ASSISTE



**14 VIDÉOS**  
BONUS 3  
PILATES FONCTIONNEL  
CARDIO DEBOUT



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



Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous rejoindre



zenbox.pro

info@zenbox.pro

+33 788 172 261