

COACH PILATES REFORMER 1 et 2



ZENBOX
PILATES & MORE

Formation 100% e-learning

Spécialisation Pilates et Reformer 1 et 2

*Niveau 1: Niveau débutant/essentiel et Small equipment
(Ring, Bâton en bois)*

30 heures

Niveau 2: Niveau Intermédiaire-Avancé et Jumpboard Conditioning

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 Reformer avec Small Equipment

Cette programmation d'exercices de conditionnement sportif, améliore la force, la puissance et l'agilité grâce à de nouvelles variations d'exercices familiers qui remettent en question le mouvement unilatéral, optant pour des mouvements en chaîne, le transfert de poids et la stabilité du centre. On met un accent particulier sur le centre du corps, les bras, les jambes, les épaules et les hanches ainsi que la rotation.

L'utilisation du petit équipement comme le Ring et le bâton en bois augmente les sensations musculaires et permet de faire progresser vos pratiquants.



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.

Descriptif Jumpboard conditioning

Le Jumpboard ou le Cardio-tramp améliorent le cardio et la force. C'est un entraînement en interval training très efficace pour la remise en forme grâce aux trampolines. Le résultat est l'augmentation de la force totale du corps tout en élevant le rythme cardiaque, et tout en se concentrant sur la technique appropriée des sauts.

Les combinaisons sont innovantes et simples, les sauts sont combinés avec la force du corps et des exercices de flexibilité supérieure et inférieure. C'est idéal pour vos clients passionnés de sport et les athlètes de tous les niveaux, mais aussi pour enrichir vos cours de base sans augmenter vraiment le niveau technique.



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 - 30h

18h PLATEFORME E-LEARNING + 14h DE CLASSE PRESENTIELLE

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



16 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



7 VIDÉOS
MASTERCLASS



200 VIDÉOS
DES EXERCICES



2 BOOKS
SCRIPT
WORKBOOK



4 FACILITATEURS
DE PROGRAMMATION



8 VIDÉOS
BONUS 1
AUTO-MASSAGE



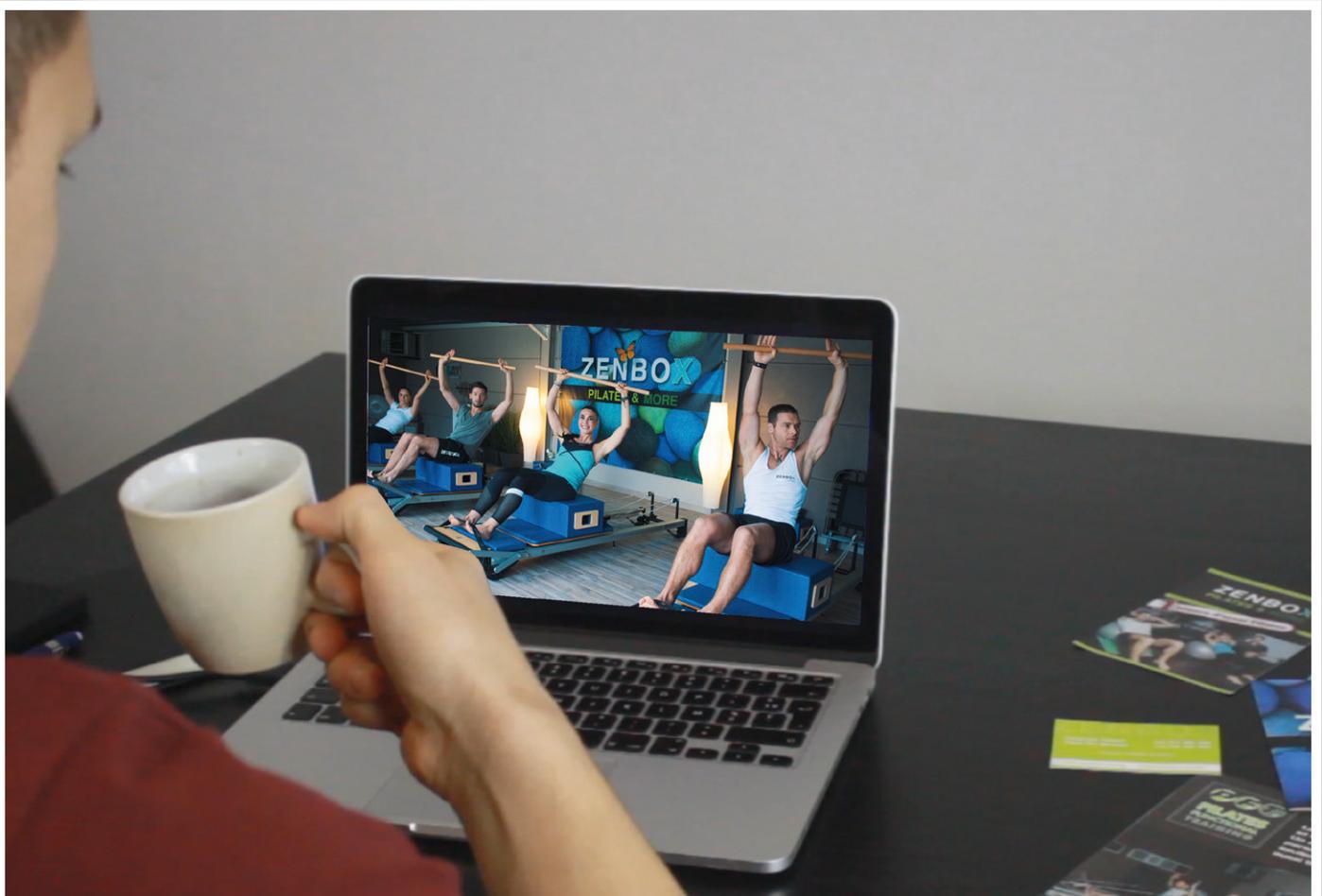
8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



MARKETING
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS DEBUTANT

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Débutant-Essentiel
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la différence entre le Niveau Débutant et Essentiel 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 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire 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 3: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER

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

- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

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

ZONE 4: VIVRE L'EXPERIENCE DU REFORMER CONDITIONING

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence, le public cible du Concept et l'utilisation du petit matériel
- Vivre l'expérience des Cours
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre la programmation.

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à varier vos cours et à proposer des formats plus sportifs sans trop augmenter la difficulté technique.

ZONE 5: VIVRE L'EXPERIENCE DU REFORMER JUMPBOARD

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence, le public cible du Concept et l'utilisation du Jumpboard
- Vivre l'expérience des Cours
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à programmer son propre cours
- Comprendre les bénéfices et la programmation en l'interval training.

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à varier vos cours et à proposer des formats plus sportifs sans trop augmenter la difficulté technique.

ZONE 6: VIVRE L'EXPERIENCE DU NIVEAU INTERMEDIAIRE-AVANCE ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS AVANCE

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Intermédiaire-Avancé
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours
- 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 7: TECHNIQUE : ETRE UN BON ROLE MODEL

OBJECTIFS

Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire 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 8: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER UN COURS INTERMEDIAIRE-AVANCE

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
- Comprendre l'importance de donner des consignes sur les modifications posturales.
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

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

ZONE 9: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : 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 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.

ZONE 10: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro +33 788 172 261