

COACH PILATES SMALL EQUIPMENT



Formation 100% e-learning


ZENBOX
PILATES & MORE

*Pilates sur tapis niveau essentiel avec
Softball, Ring, Toningball, Flexiband, Swissball, Foam Roller*

Descriptif

Le petit matériel est très utilisé en Pilates !

Parmi ce matériel, nous retrouvons **le Softball, le Ring, les Toning ball, le Swissball, le Flexiband, Foam Roller.**

Ces outils peu coûteux et peu encombrants, vont permettre de faire évoluer les participants, ayant déjà acquis les bases du Pilates matwork, grâce à la résistance et au facteur déstabilisant qu'ils procurent. Ils vont donc aider les participants à avoir une meilleure stabilisation scapulaire, abdominale et un meilleur ressenti des muscles profonds.

Ces outils vont permettre d'effectuer de nombreux exercices autant pour les muscles des membres inférieurs que pour ceux du tronc et aussi de faciliter les étirements pour les moins souples.

Le Softball (diamètre 22-25 cm) facilite l'exécution et la qualité des mouvements pour les débutants et les initiés et la maniabilité est favorisée par la souplesse et la rigidité de sa matière.



Grâce à sa résistance **le Ring (cerceau d'environ 35-36 cm de diamètre)**

aide les participants à avoir une meilleure stabilisation scapulaire et un meilleur ressenti des muscles profonds.



La séance avec **Toning ball (petites balles**

lestées de 0,5-1,5 kg et d'environ 9-10 cm de diamètre) vise non seulement la coiffe des rotateurs, mais augmente également la sensibilisation et la force de l'ensemble du quadrant supérieur.



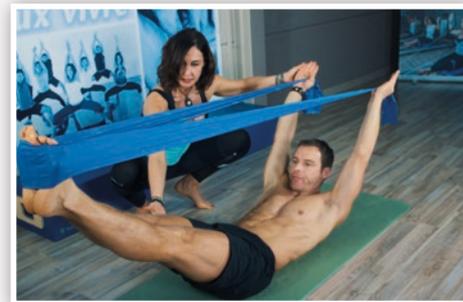
Le Swissball (gros ballon de gym de 55-75 cm de diamètre)

augmente l'équilibre et la proprioception.

La nature instable de la balle augmente le défi en encourageant la stabilisation dynamique et exige équilibre et contrôle. En plus, le swissball soulage la colonne vertébrale, aide à trouver une position assise correcte et il est une aide remarquable pour les exercices de gymnastique thérapeutique.



Le Flexiband (bande élastique plate) est un accessoire très accessible qui rappelle les “sangles du Reformer” créé par J. Pilates tout en gardant la simplicité d’un outil très employé par les kinés et par les personal trainer.



Incorporer un **Foam Roller (rouleau en mousse, diamètre de 15 cm et une longueur de 90 cm qui peut également être utilisé comme un rouleau d’auto-massages)** dans des exercices est très intéressant pour une séance d’entraînement qui remet en question l’équilibre et la coordination.

Le **Bosu**, une demi-sphère instable, met à l’épreuve la stabilité durant l’entraînement de Pilates.

Il permet de faire progresser les participants en termes de proprioception. Les exercices proposés en formation sont effectués à la fois sur la partie plate et bombée du Bosu, en position debout, à genoux, assise et couchée.

Découvrez comment la stabilité, l’équilibre, la force, la flexibilité, l’agilité, la coordination et l’endurance peuvent tous être améliorés avec le Bosu.



Le travail avec **Pole** (bâton en bois d’environ 90 cm) est très ludique et accessible. Le bâton peut être incorporé aux exercices pour augmenter la conscience du placement des bras et des épaules et pour assurer l’alignement neutre idéal et la stabilité.

Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, 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 et essentiel (qui a déjà pratiqué au moins 6-8 semaines de Pilates) 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.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

SMALL EQUIPMENT

FORMATION 100% E-LEARNING - 31h

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



14 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



9 VIDÉOS
MASTERCLASS



232 VIDÉOS
DES EXERCICES



2 BOOKS
SCRIPT
WORKBOOK



FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



8 VIDÉOS
BONUS 1
AUTO-MASSAGE



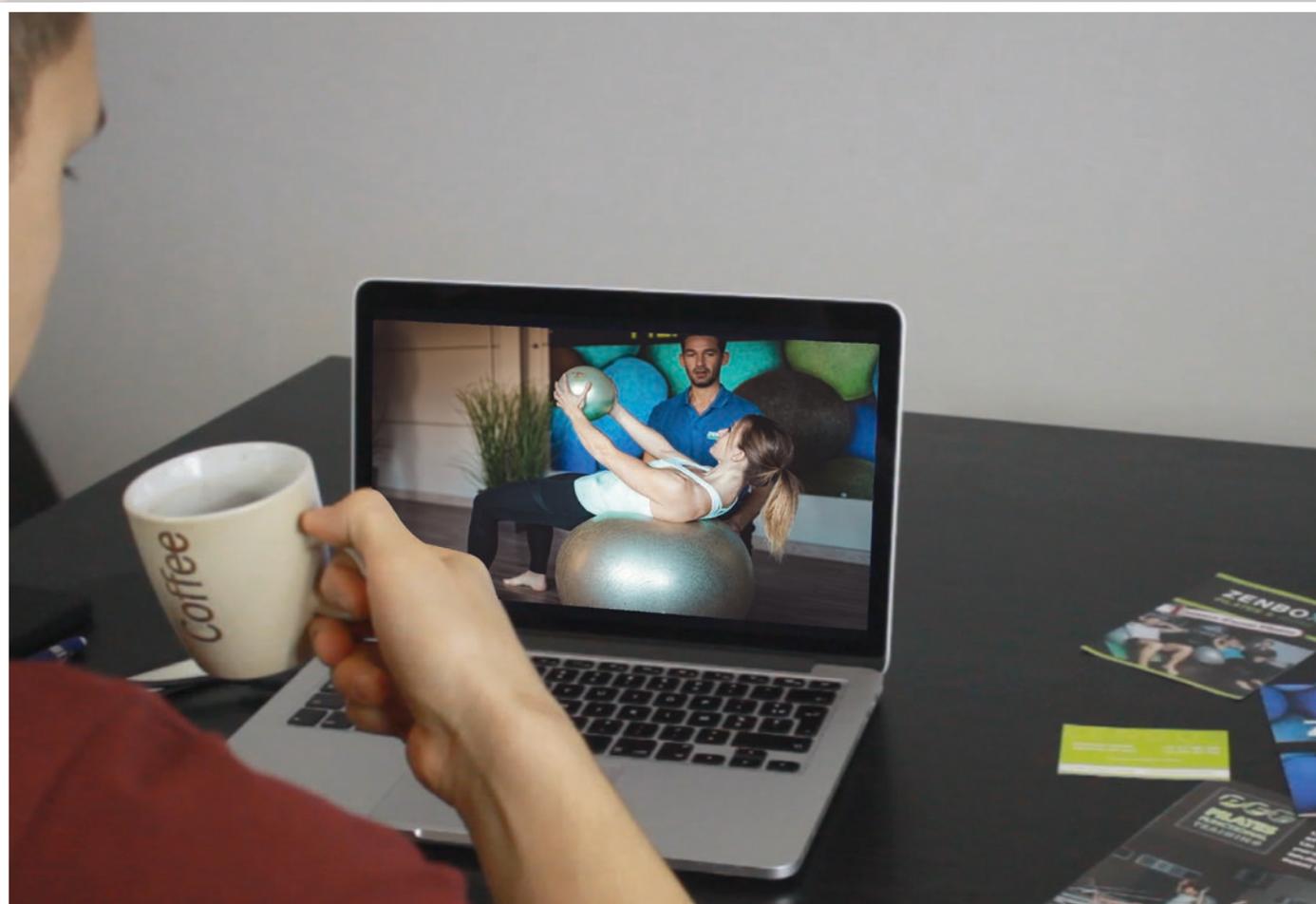
8 VIDÉOS
BONUS 2
STRETCHING



14 VIDÉOS
BONUS 3
PILATES FONCTIONNEL
DEBOUT



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE DU CONCEPT ET SAVOIR PROGRAMMER UN COURS AVEC SMALL EQUIPEMENT

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours avec Petit matériel (Softball, Toning ball, Ring, Swissball, Flexiband, Baton en bois, Bosu ...)
- 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

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 comment utiliser le petit matériel pour faciliter l'exécution des exercices, améliorer les alignements et le ressenti des muscles posturaux et augmenter l'intensité en terme de résistance musculaire et d'instabilité.
- 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: 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 5: 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 icones ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro

0788 172 261