

# COACH PILATES CONDITIONING



**ZENBOX**  
PILATES & MORE

Formation 100% e-learning

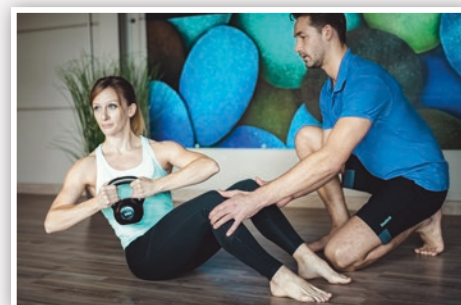
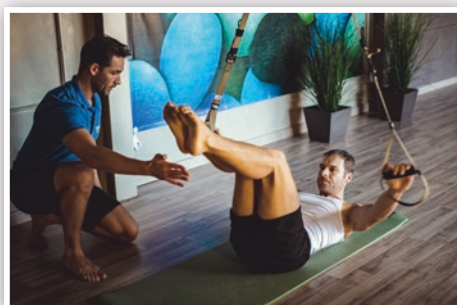
# Spécialisation : Functional training et Pilates

avec Swissball, Bosu, Sangle  
en suspension, Kettelbell, Medecine ball, Fluiball

30 heures

## Descriptif

La formation Pilates plus avant-gardiste du moment avec petit matériel à plus haut niveau de fonctionnalité qui se passe à 80% debout avec des nouvelles expériences physiques pour challenger les participants les plus sportifs !



Cette formation est inspirée du Cross training, et de l'entraînement fonctionnel avec l'utilisation du matériel comme: le Bosu, les Kettlebell, le Swissball, les Sangles en suspension, le Medicine ball et La Fluiball.

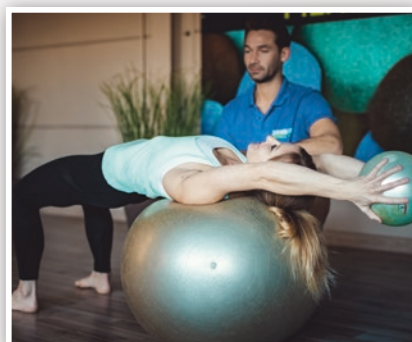
La Fluiball est une balle lestée qui, à la différence d'une medicine ball classique, est constituée d'un matériau plastique très agréable au toucher et contenant un mélange d'air et de liquide de coloris différents selon la charge.

Augmenter l'engagement musculaire et la déstabilisation sur les exercices au sol de Pilates sur tapis et appliquer les principes posturaux aux exercices fonctionnels debout pour une meilleure qualité d'exécution et stimuler le conditionnement global.

Dans n'importe quelle discipline sportive ou dans les situations de la vie quotidienne, nous transférons la charge de nos membres inférieurs à nos membres supérieurs.

L'efficacité du geste et sa bonne réussite dépendra de la stabilité, de la tonicité et de la force du tronc, et ce dans beaucoup d'activités tel le golf ou le tennis par exemple.

La force fonctionnelle dépend d'un centre du corps fort.





## Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.
- Pour tout coachs qui veulent intégrer des exercices Pilates dans leurs Circuit training fonctionnels.

## 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.



# PILATES CONDITIONING

FORMATION 100% E-LEARNING - 30h

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



**12 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**6 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



**236 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**2 BOOK**  
SCRIPT  
WORKBOOK



**FACILITATEUR**  
DE PROGRAMMATION



**8 VIDÉOS**  
BONUS 1  
AUTO-MASSAGE



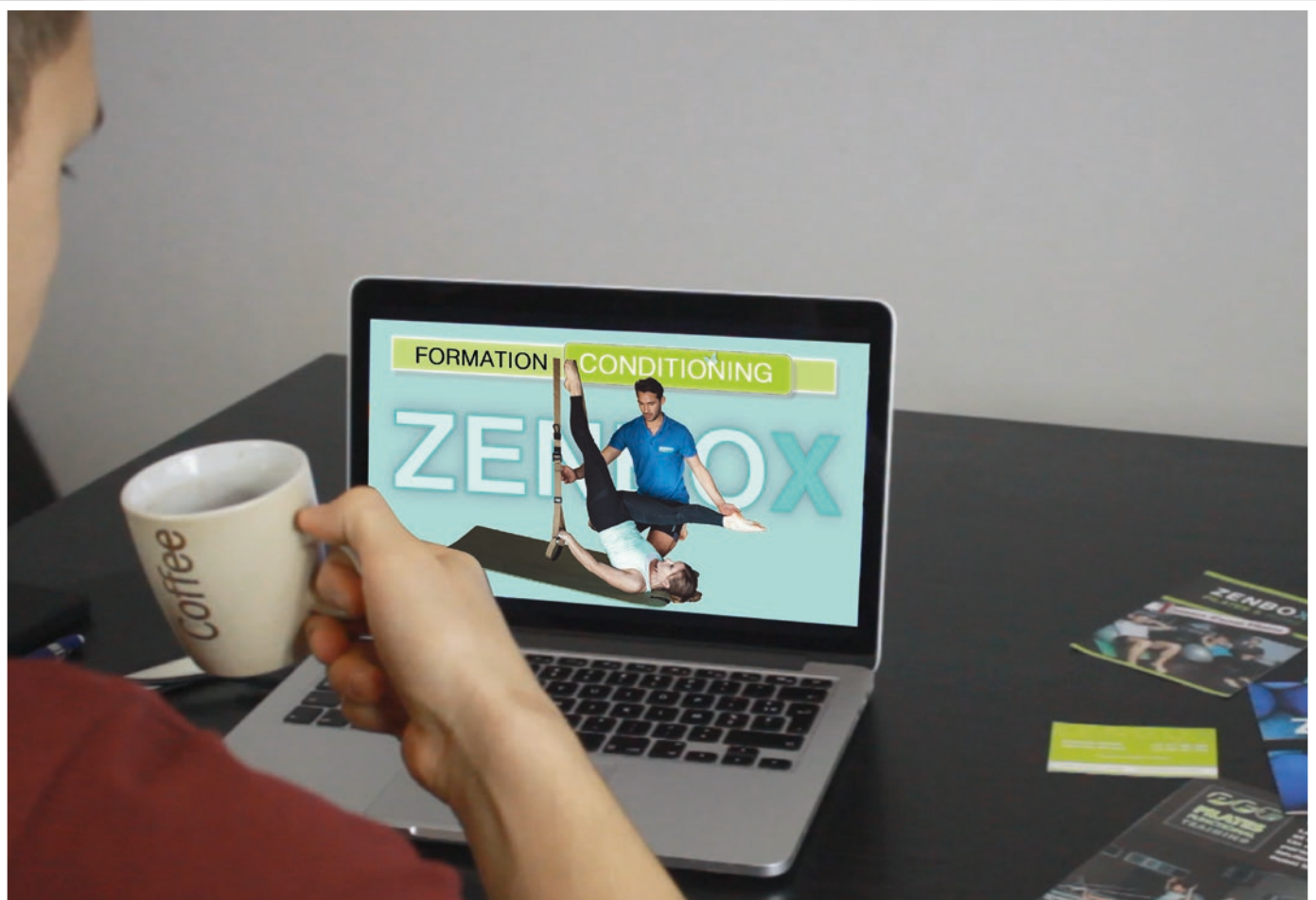
**8 VIDÉOS**  
BONUS 2  
STRETCHING



**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 PILATES CONDITIONING

### OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours en Circuit Fonctionnel avec Petit matériel (Sangles en suspension, kettlebell, Medicine ball, Swissball, Bosu ...)
- Vivre l'expérience des Cours en Group Workout avec Medicine ball et Fluiball
- 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 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](mailto:info@zenbox.pro)

0788 172 261