

# MATWORK 2-3 SMALL EQUIPMENT



  
**ZENBOX**  
PILATES & MORE

Formation 100% e-learning

# Matwork 2-3 + Small Equipment - 32 heures

## Introduction

Vous êtes déjà professeur de Pilates et vous souhaitez ajouter de la variété et de la progression dans vos cours ?

Nous vous proposons une nouvelle programmation d'exercices riche afin de varier les séances en augmentant le rythme, l'intensité, la coordination avec ou sans petit matériel.

L'ajout du petit matériel va permettre de faire évoluer les participants ayant déjà acquis les bases du Pilates grâce à la résistance et au facteur déstabilisant qu'ils procurent.



## Descriptif Partie 1: Matwork niveau intermédiaire-avancé

Pour les participants qui connaissent déjà les exercices du Matwork 1, cet atelier interactif, enseigne les exercices de niveau intermédiaire et avancé en termes de force et maîtrise.

On passe en revue les compétences plus complexes et coordonnées au niveau intermédiaire, en mettant l'accent sur les objectifs des exercices, la biomécanique et l'alignement.

On découvre comment ajouter de la variété et augmenter le rythme et l'intensité d'une séance d'entraînement pour améliorer l'endurance musculaire et la stabilité de base, sans sacrifier le contrôle et la qualité.

Pas mal d'atelier seront proposés pour apprendre comment se connecter plus efficacement aux participants, comment comprendre leurs besoins physiques et émotionnels du moment et les satisfaire au mieux, comment aller plus loin dans le coaching selon les différents styles d'apprentissages et comment mettre du contraste émotionnel dans ses cours.

## Descriptif Partie 2: Best equipment

**Le petit matériel** est très utilisé en Pilates !

Nous avons sélectionné pour vous le petit matériel le plus utilisé en Pilates cours collectifs.

Parmi ce matériel, nous retrouvons **le Softball, le Ring, le Swissball, le Flexiband**.

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.



**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.

## Pour qui?

- Pour tout 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 intermédiaire-avancé 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.

# MATWORK 2-3 et SMALL EQUIPMENT

FORMATION 100% E-LEARNING  
32 HEURES

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



**28 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**8 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



**273 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**4 BOOKS**  
SCRIPT  
WORKBOOK



**2 FACILITATEURS**  
DE PROGRAMMATION



**8 VIDÉOS**  
BONUS 1  
AUTO-MASSAGE



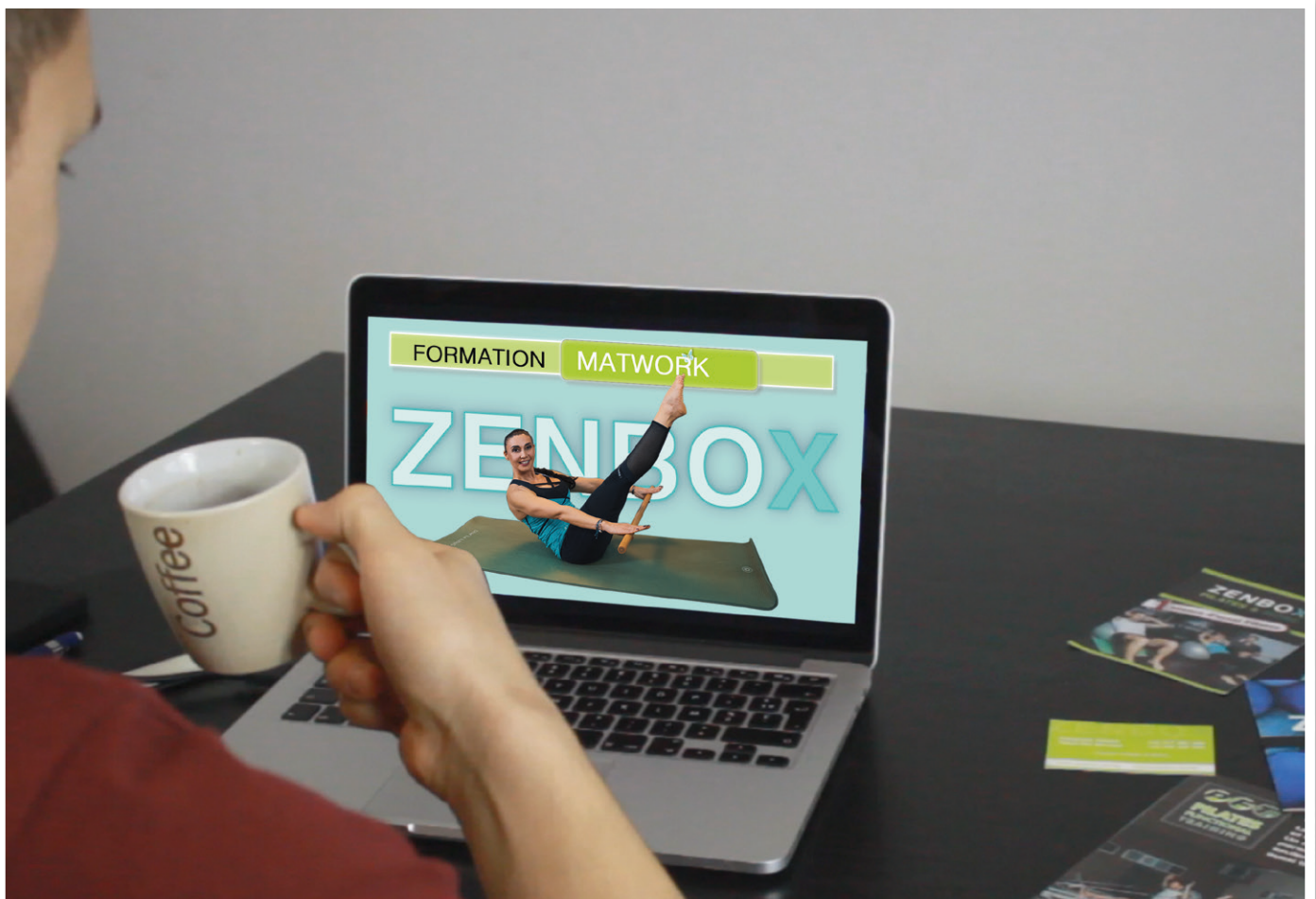
**8 VIDÉOS**  
BONUS 2  
STRETCHING



**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 INTERMEDIAIRE-AVANCE

### OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Vivre l'expérience des Cours Intermédiaires-avancés
- 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 Essentiel et 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 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
- Apprendre les "Options d'intensité niveau intermédiaire" et comprendre les échelles de Progressions des exercices sur les Chartes
- 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 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, Ring, Swissball, Flexiband)
- 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 5: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER LES EXERCICES AVEC SMALL EQUIPMENT

### 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 6: COACHING: SAVOIR ENSEIGNER AVEC SMALL EQUIPMENT

### 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 7: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

### OBJECTIFS

Pratiquez un maximum d'Atelier de Coaching et Connexion avancé pour devenir des Coach d'excellence et faire vire une expérience unique au pratiquant ...

- Atelier 1: Écoute active (apprendre à écouter et comprendre les vrais besoins du pratiquant)
- Atelier 2: Le miroir de l'âme (apprendre à regarder)
- Atelier 3: Pratique du CRC (Comment optimiser le corrections)
- Atelier 4: Découvrez comment répondre aux besoins des participants ayant des styles d'apprentissages différents
- Atelier 5: Savoir exprimer de l'émotion avec sa voix (regardez la vidéo et pratiquez)
- Atelier 6: Choisir sa playlist (regardez la vidéo et préparez votre compilation musicale)

**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 8: 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 +33788172261