

# PILATES SMALL EQUIPMENT



Formation e-learning

**ZENBOX**  
PILATES & MORE

# Pilates avec Small Equipment

*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.



**Les Toning balls (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.

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



**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.



## 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.

KIT DE FORMATION

# PILATES SMALL EQUIPMENT

**LIEN DIGITAL**  
À VIE 24H/24H



**ACCES au GROUPE**  
FB COACH ZENBOX



**CERTIFICATION**  
D'EXPERTISE COMPRISE



**4 VISIOS LIVE**  
FORMATION CONTINUE



**14 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**9 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



**232 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**3 BOOK**  
GUIDE - SCRIPT  
WORKBOOK



**FACILITATEUR**  
DE PROGRAMMATION



**8 VIDÉOS**  
BONUS 1  
AUTO-MASSAGE



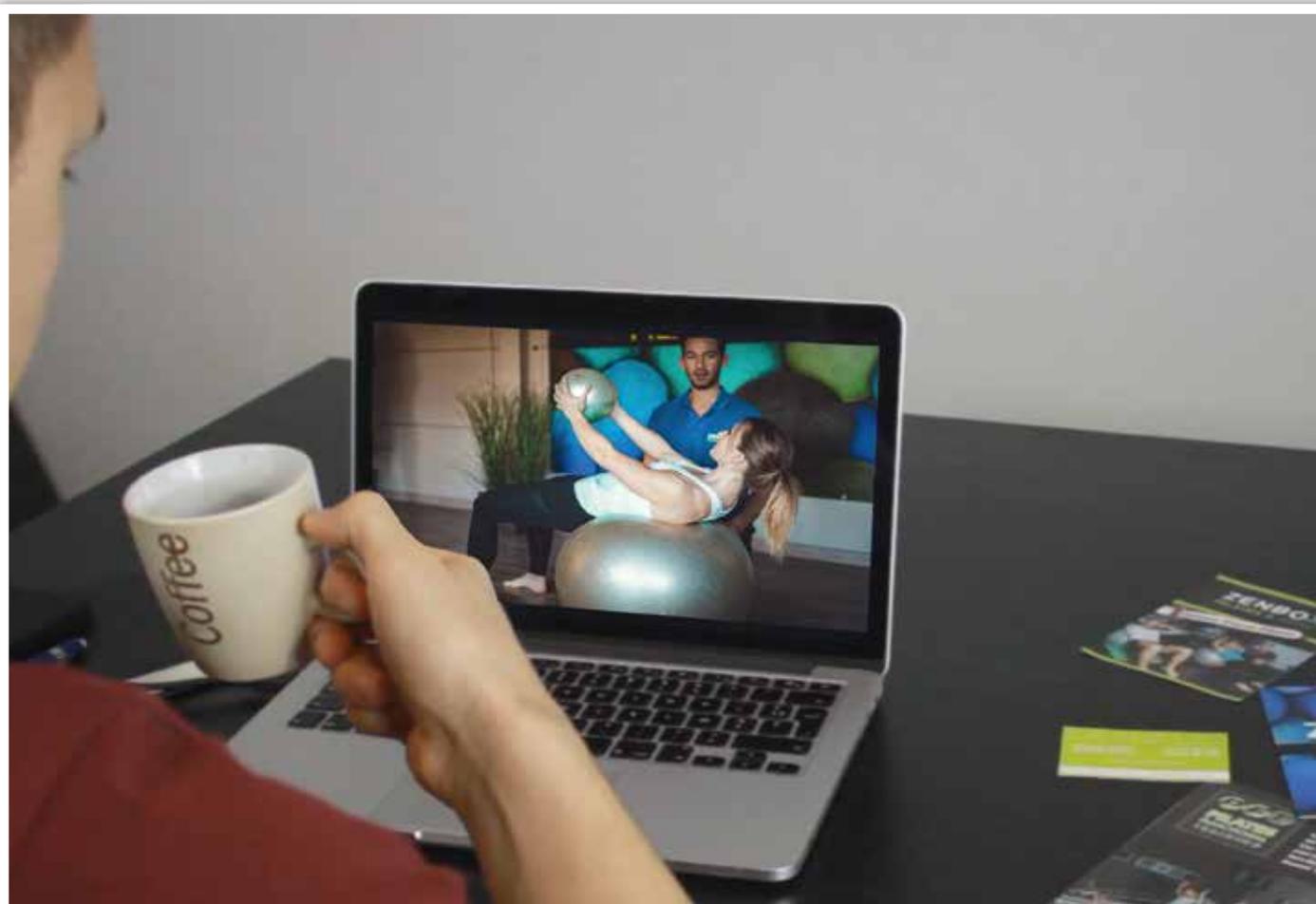
**8 VIDÉOS**  
BONUS 2  
STRETCHING



**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.

**La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.**

**Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre**



[zenbox.pro](http://zenbox.pro)

[info@zenbox.pro](mailto:info@zenbox.pro) +32 477981309