

FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

ZENBOX
PILATES & MORE



FORMATION PILATES MATWORK PETIT MATERIEL : BOSU, FOAM ROLLER, POLE



PROGRAMME de la FORMATION

Jour 1

9H00-9H30	Présentations et introduction de formation
9H30-10H30	Masterclass 1 avec Pole
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H30	Analyse de chaque exercice, programmation d'une séance, séquence de coaching : décrire, regarder, corriger et éduquer
11H30-12H30	Atelier pratique d'enseignement en binôme
12H30-13H15	Pause midi
13H15-13H45	Analyse des propriétés du Foam roller
13H45-14H45	Masterclass 2 avec Foam roller
14H45-15H00	Comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching
15H00-15H15	Pause-café
15H15-16H00	Routine intermédiaire avec Foam roller
16H00-16H45	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme
16H45-17H00	Conclusion

JOUR 2

9H00-9H30	Révision jour 1
9H30-10H30	Masterclass 1 avec Bosu
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H30	Analyse de chaque exercice, programmation d'une séance, séquence de coaching : décrire, regarder, corriger et éduquer
11H30-12H30	Atelier pratique d'enseignement en binôme
12H30-13H15	Pause midi
13H15-13H45	Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)
13H45-15H00	Préparation d'un cours équilibré avec petit matériel, préparation des séquences de coaching de chaque exercice, des modifications posturales pour assurer l'alignement idéal à chaque profil postural et les options d'intensité adéquates
15H00-15H15	Pause-café
15H15-16H45	Passage en situation et feedback. Chaque participant présente une routine et l'enseigne au groupe
16H45-17H00	Conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, script et grille de coaching imprimé, ordinateur