

FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

ZENBOX
PILATES & MORE



MATWORK DEBUTANT ET ESSENTIEL (TAPIS)



PROGRAMME de la FORMATION

Jour 1 : les 4 essentiels pour être un bon coach et les principes de base pour une bonne posture

9h00-9h30	Introduction et présentation
9h30-10h30	Masterclass 1
10h30-10h45	Pause-café
10h45-11h30	Les besoins des participants et les 4 essentiels pour être un bon coach. Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)
11h30-12h30	Les 5 principes de base pour une excellente posture
12h30-13h15	Pause midi
13h15-15h00	La séquence d'apprentissage, la bibliothèque des exercices, le script, la structure d'un cours (programmation en Excel), les options d'intensité et les modifications courantes et posturales : savoir trouver des solutions faces aux problématiques exprimées par le client et savoir positionner chaque profil postural en alignement idéal dans chaque position de départ
15h00-15h15	Pause-café
15h15-16h15	Atelier pratique : apprendre à classer les exercices par objectif, trouver les modifications posturales (alignements idéals par rapport à la position initiale : décubitus ventral, décubitus dorsal, quadrupédie,...) et les options d'intensité
16h15-17h00	Technique et coaching : utiliser les différents systèmes d'apprentissage et savoir organiser les consignes de manière efficace

Jour 2 : Séquences d'apprentissage coaching, apprendre à enseigner le warm up

9h00-9h30	Révisions jour 1
9h30-10h30	Masterclass 2
10h30-10h45	Pause-café
10h45-12h30	Pratique de construction et enseignement d'un warm up en binôme
12h30-13h15	Pause midi
13h15-14h15	Coaching : apprendre à décrire, regarder, éduquer les participants
14h15-15h00	Bien-être : yin et yang : savoir animé un cours en assurant du contraste émotionnel (énergie fun, calme, focus,...) en restant authentique, accessible et en créant une ambiance conviviale pour les participants
15h00-15h15	Pause-café
15h15-15h45	Pop quizz en équipe et préparation pour le passage en situation
15h45-17h00	Passages en situation et feedback sur le warm up

Jour 3 : Apprendre à enseigner des routines pour débutant/essentiel

9h00-9h15	Introduction
9h15-10h30	Masterclass 3
10h30-10h45	Pause-café
10h45-11h15	Comment préparer un cours équilibré pour les besoins posturaux courants et comment l'adapter grâce aux modifications posturales et aux options d'intensité pour satisfaire les besoins d'un petit groupe sans perdre de vue les besoins de chaque personne.
11h15-11h45	Comment obtenir la cohérence pédagogique d'équipe, la synergie kiné/coach sportif grâce à une structure dans l'enseignement, une bibliothèque d'exercices commun, et une manière efficace de les organiser pour satisfaire les besoins des nouveaux participants et fidéliser les fréquentants grâce à l'évolution du groupe.
11h45-12h30	Explore1 : apprendre à enseigner à 1 personne en binôme, analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices de mobilisation en antexion/flexion, stabilisation pelvienne et thoracique en dd et renforcement de la chaine anterieure
12h30-13h15	Pause midi
13h15-14h00	Explore2 : apprendre à enseigner à 1 personne en binôme, analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices de mobilisation en postexion/extension, stabilisation pelvienne et thoracique en dv et renforcement de la chaine posterieure
14h00-14h15	Le système positif de correction
14h15-15h00	Explore3 : apprendre à enseigner à 1 personne en binôme, analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices de mobilisation en rotation et inclinaison, stabilisation scapulaire et renforcement des chaines croisees
15h00-15h15	Pause-café
15h15-16h45	Passage en situation et feedbacks
16h45-17h00	Conclusion

Outils à amener le jour de la formation: clé USB, workbook et script imprimé, ordinateur pour pouvoir visionner les vidéos.

Avant la formation, merci de vouloir lire la partie de "références anatomiques" afin de vous faciliter la compréhension pendant la formation.

Formation disponible en ligne sur www.zenbox.pro ou live, soit en privé chez vous ou dans nos écoles de formations.

Nos formateurs



Silvia Del Monaco
Fondatrice
du concept ZENBOX



Frédéric Dehem
professeur d'éducation
physique ZENBOX



Willy Hostens
Kiné - Ostéopathe -
Podologue



☎ 0032 477981309 @ info@zenbox.pro 🌐 zenbox.pro