

FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

ZENBOX
PILATES & MORE



PILATES MATWORK INTERMEDIAIRE (TAPIS)



PROGRAMME de la FORMATION

JOUR 1 ROUTINES INTERMEDIAIRES

9h00 – 9h30	Introduction Comprendre comment les modifications, le rythme et les combinaisons augmentent l'intensité de l'exercice et de développer l'endurance musculaire sans augmenter la difficulté technique
9h15 – 10h30	Masterclass 1
10h30-10h45	Pause-café
10h45-11h15	Explore1 : Analyse d'un warm up intermédiaire et des outils de programmation des séances : script, bibliothèque vidéos des exercices par catégorie, programmation des séances en Excel.
11h15 – 12h30	Pratique 1 : en binôme, préparation de la programmation d'une séance
12h30 – 13h15	Pause midi
13h15 – 14h00	Explore 2 : 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
14h00-15h00	Pratique 2 : apprendre à enseigner à 1 personne En binôme, enseignement des exercices de MOBILISATION EN ANTEXION/FLEXION, STABILISATION PELVIENNE ET THORACIQUE EN DD ET RENFORCEMENT DE LA CHAINE ANTERIEURE
15h00-15h15	Pause-café
15h15 – 16h00	Explore 3 : 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

16h00-17h00

Pratique 3 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, enseignement des exercices de MOBILISATION EN POSTEXION/
EXTENSION, STABILISATION PELVIENNE ET THORACIQUE EN DV ET
RENFORCEMENT DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

JOUR 2 ROUTINES INTERMÉDIAIRES

9h00-9h30

Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)

9h15-10h30

Masterclass 2

10h30-10h45

Pause-café

10h45-11h45

Explore 4 : analyse et apprentissage de l'enseignement des exercices de MOBILISATION EN ANTEXION/FLEXION, STABILISATION PELVIENNE ET THORACIQUE EN DD ET RENFORCEMENT DE LA CHAÎNE ANTERIEURE

11h45-12h30

La séquence de coaching : décrire, regarder, corriger, éduquer

12h30-13h15

Pause midi

13h15-14h15

Pratique 4 : apprendre à enseigner à 1 personne

En binôme, MOBILISATION EN ROTATION ET INCLINAISON, STABILISATION SCAPULAIRE ET RENFORCEMENT DES CHAÎNES CROISÉES

14h15-15h00

Options d'intensité, les exercices avancés

15h00-15h15

Pause-café

15h15-15h45

Pratique personnelle et préparation d'une routine

15h45-16h45

Passages en situation d'enseignement et feedback

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



Frédérick Dehem
professeur d'éducation
physique ZENBOX



Willy Hostens
Kiné - Ostéopathe -
Podologue



0032 477981309 @ info@zenbox.pro zenbox.pro