

# FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

**ZENBOX**  
PILATES & MORE



## TRIGGER POINT ET STRETCHING



## PROGRAMME de la FORMATION

### Jour 1

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>9H00-9H30</b>   | Présentations et introduction de formation  |
| <b>9H30-10H30</b>  | Masterclass 1 avec petit matériel divers  |
| <b>10H30-10H45</b> | Pause-café  |
| <b>10H45-11H15</b> | Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)        |
| <b>11H30-12H30</b> | Les trigger points, les tenders points, techniques de relâchement myofacial.<br>La pression ischémique, les mouvements de base : analyse de chaque exercice |
| <b>12H30-13H15</b> | Pause midi  |
| <b>13H15-14H15</b> | Yoga : analyse des mouvements fondamentaux et Comment organiser un coaching postural sécuritaire et efficace, adapté au public.                             |
| <b>14H15-15H00</b> | Utilisations des outils: script, vidéos, structure du cours   |
| <b>15H00-15H15</b> | Pause-café  |
| <b>15H15-16H00</b> | Comment préparer une routine Stretching et comment organiser les consignes de coaching (séquence de coaching)   |
| <b>16H00-16H45</b> | Passages en situation d'enseignement en binôme  |
| <b>16H45-17H00</b> | Conclusion  |

## JOUR 2

<b>9H00-9H30</b>	Révision jour 1
<b>9H30-10H30</b>	Masterclass 2 avec petit matériel divers
<b>10H30-10H45</b>	Pause-café
<b>10H45-11H45</b>	Analyse de chaque exercice Trigger Point Centre du Corps et Membres
<b>11H45-12H30</b>	Comment préparer une routine Trigger et Stretching et comment organiser les bons consignes de coaching (séquence de coaching)
<b>12H30-13H15</b>	Pause midi
<b>13H15-13H45</b>	Atelier pratique d'enseignement en binôme
<b>13H45-15H00</b>	Atelier Spécial nuque et épaule : analyse des exercices
<b>15H00-15H15</b>	Pause-café
<b>15H15-15H45</b>	Atelier Spécial Relaxation
<b>15H45-16H45</b>	Passage en situation et feedback. Chaque participant présente une routine et l'enseigne au groupe
<b>16H45-17H00</b>	Conclusion

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