

FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

ZENBOX
PILATES & MORE



INTENSIVE TOOLS (PETIT MATERIEL)

SOFT BALL, TONING BALL, RING, POLE, FLEXIBAND, BOSU, FOAM ROLLER, SWISSBALL



PROGRAMME de la FORMATION

JOUR 1 : LA BASE

09H00-09H30	Présentations et introduction de la formation.
09H30-10H30	Masterclass 1 avec matériel divers
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H30	Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels). Révision des principes de base et des 10 valeurs fondamentales de la méthode Pilates Functional Training
11H30-12H30	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
12H30-13H15	Pause midi
13H15-13H45	Analyse des propriétés du Soft ball
13H45-14H45	Masterclass 2 avec Soft ball
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	Pratique des routines avec Soft ball
16H00-16H45	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme
16H45-17H00	Conclusion

JOUR 2

09H00-09H30	Analyse des propriétés du Toning ball
09H30-10H30	Masterclass 2 avec Toning ball
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H00	Comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching
11H00-11H45	Pratique des routines avec Toning ball
11H45-12H30	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme et conclusion
12H30-13H15	Pause midi
13H15-13H45	Analyse des propriétés du Ring
13H45-14H45	Masterclass 2 avec Ring
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	Pratique des routines avec Ring
16H00-16H45	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme
16H45-17H00	Conclusion

JOUR 3

09H00-09H30	Analyse des propriétés du Pole
09H30-10H30	Masterclass 2 avec Pole
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H00	Comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching
11H00-11H45	Pratique des routines avec Pole
11H45-12H30	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme et conclusion
12H30-13H15	Pause midi
13H15-13H45	Analyse des propriétés du Flexiband
13H45-14H45	Masterclass 2 avec Flexiband
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	Pratique des routines avec Flexiband
16H00-16H45	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme
16H45-17H00	Conclusion

JOUR 4

09H00-09H30	Analyse des propriétés du Bosu
09H30-10H30	Masterclass 2 avec Bosu
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H00	Comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching
11H00-11H45	Pratique des routines avec Bosu
11H45-12H30	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme et conclusion
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	Pratique des routines avec Foam Roller
16H00-16H45	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme
16H45-17H00	Conclusion

JOUR 5

09H00-09H30	Analyse des propriétés du Swissball module 1
09H30-10H30	Masterclass 2 avec Swissball module 1
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H00	Comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching
11H00-11H45	Pratique des routines avec Swissball module 1
11H45-12H30	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme et conclusion
12H30-13H15	Pause midi
13H15-13H45	Analyse des propriétés du Swissball module 2
13H45-14H45	Masterclass 2 avec Swissball module 2
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	Pratique des routines avec Swissball module 2
16H00-16H45	Analyse des exercices et passages en situation d'enseignement en binôme
16H45-17H00	Conclusion