



AQUAMAT

FORMATION HYBRIDE

14 HEURES PRESENTIEL

7 HEURES E-LEARNING

Formation Aquamat

21 heures

(Pilates-Yoga-Functional training sur tapis aquatique)



Descriptif

Aquamat est un tapis flottant conçu pour permettre à toutes les piscines de proposer une nouvelle activité aquatique, sans contrainte de profondeur d'eau, ni de forme de bassin.

L'Aquamat se gonfle à la manière d'un paddle. Conçu pour s'attacher facilement entre 2 lignes d'eau grâce au kit d'amarrage, il est rapide à mettre en place.

Ce tapis éducatif a été spécialement étudié pour utiliser le déséquilibre et travailler la stabilité des muscles posturaux.

Grâce aux nombreux anneaux, les tapis flottants s'accrochent entre eux et permettent de multiples configurations. En option, on peut clipser des élastiques aquatiques sur les côtés!

Ce tapis unique en son genre permet au coach de structurer son cours pour faciliter l'apprentissage de l'utilisateur. Son revêtement est antidérapant pour assurer la sécurité et pour le confort de l'utilisateur, ainsi que sa grande largeur (81 cm) qui lui confère une excellente stabilité, même pour les postures de yoga complexe.

Pour qui?

- Pour tout coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, maîtres nageurs qui veulent délivrer des séances Aquamat en petits groupe ou en personal coaching dans le respect des normes et réglementations de leur pays.

Objectifs: les plus

- En tant que Maître nageur ou Coach Sportif, ajouter une valeur ajoutée au CV entraînant un taux de rémunération plus élevé et la possibilité de collaborer avec des thérapeutes dans des Centres Sport-Santé.
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.

PILATES AQUAMAT

FORMATION MIXTE - 21h

7h PLATEFORME E-LEARNING + 14h DE CLASSE PRESENTIEL

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



EN PRESENTIEL
FORMATION EN GROUPE



3 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



3 VIDÉOS
MASTERCLASS



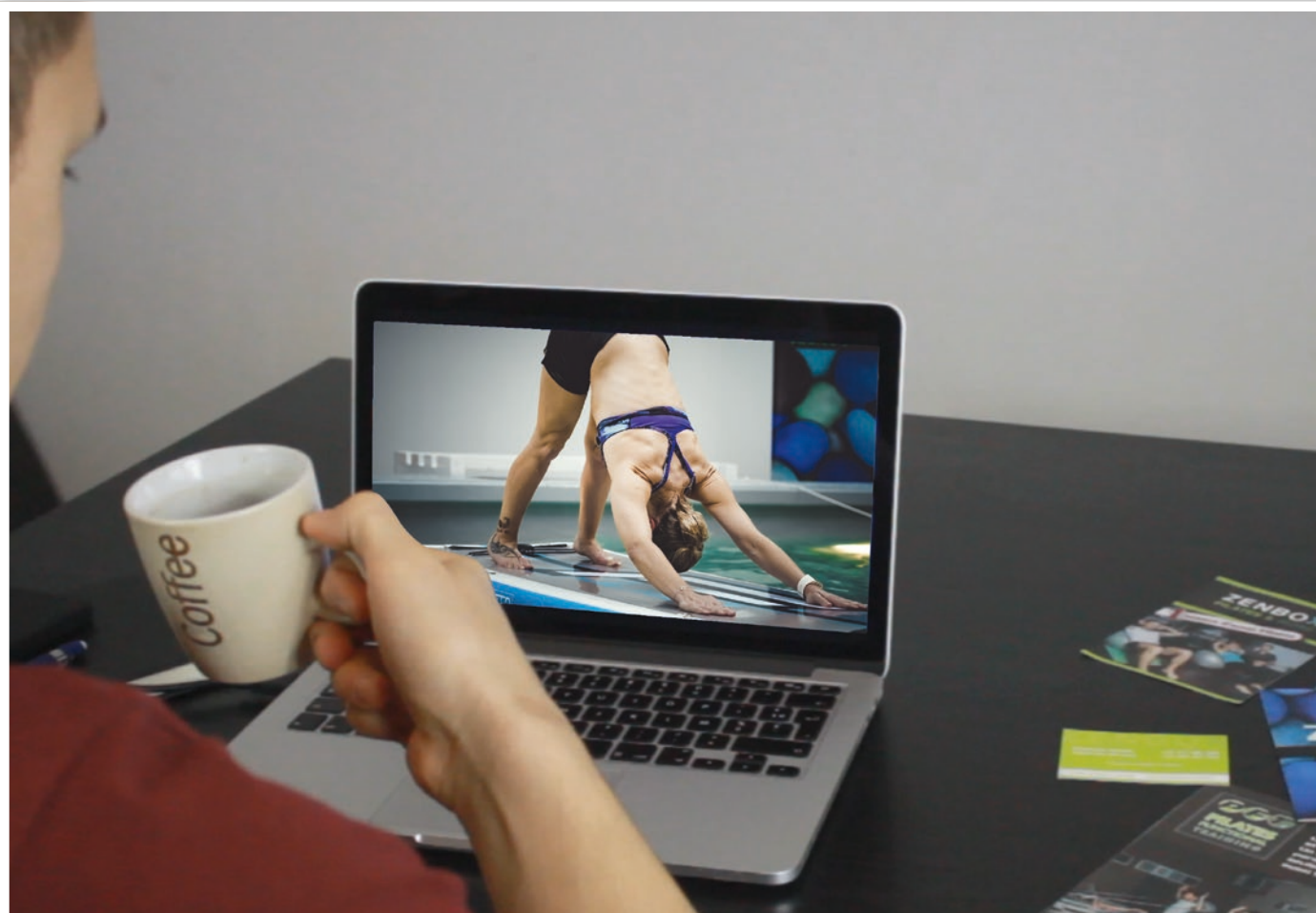
105 VIDÉOS
DES EXERCICES
AQUAMAT



1 MANUEL



KIT DE FORMATION



DÉROULÉ DE LA FORMATION

Programme en digital avant la formation en présentiel

7h

- Les principes de base de la méthode Pilates
- Les applications aquatiques
- Techniques d'accrochage des Aquamat
- Application des Principes de base (Référentiels) au milieu aquatique
- Les besoins des pratiquants Aquamat
- Pratique des exercices au sol (à sec)
- QCMs de validation des acquis
- Facilitateur de Programmation des séances

Programme de la formation en présentiel

14h

JOUR 1

7h00

9h00-9h30	Introduction à l'Aquamat (type de public, conditions importantes pour l'appliquer avec succès au planning des cours Aqua).
9h30-10h15	Pratique à sec et révision des Principes de base de la méthode et explication sur le montage et accrochage des Mat.
10h30-11h15	Masterclass 1 (dans l'eau).
11h30-12h30	Les 10 valeurs fondamentales: analyse du classement des exercices et de la structure d'un cours. Les propriétés de l'eau et les options d'intensité et d'instabilité.
12h30-13h30	Pause repas.
13h30-14h00	Programmation d'un cours d'Aquamat.
14h15-15h00	Masterclass 2 (dans l'eau).
15h15-16h15	L'organisation des démonstrations aquatiques.
16h15-17h00	Passages en situation (à sec) et feedback sur l'organisation de la démonstration et le Coaching Niveau 1



9h00-9h45	Révisions du jour 1.
9h45-10h30	Structure de la masterclass, structure du Cours, Code couleurs, Formats des cours, la vidéothèque, la charte des exercices, et expliquer la classification des exercices et le script.
10h30-11h00	De quoi dépend l'intensité en Aquamat ? La proprioception et les facteurs d'intensité en Aquamat.
11h00-12h30	Pratique technique dans l'eau.
12h30-13h30	Pause repas.
13h30-15h00	Process de Coaching sur 3 Niveaux. Anticipation des échecs, erreurs fréquentes, options de progression. Préparation des Consignes de Coaching.
15h00-16h30	Passages en situation d'enseignement dans l'eau et feedback individuel
16h30-17h00	Conclusion.

DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE AQUAMAT ET SAVOIR PROGRAMMER

OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Comprendre la Structure du Cours, la classification des exercices
- Apprendre à utiliser les outils de programmation: script, outil Excel, vidéothèque des exercices par objectif et position de démarrage
- Apprendre à programmer son propre cours

Vous êtes accompagné professionnellement de A à Z afin de réussir à votre rythme à devenir un expert. La programmation est super facile grâce aux outils mis en place et supportée par nos 10 Valeurs. Stop à l'improvisation. Devenez un PRO !!

ZONE 2: TECHNIQUE : SAVOIR DEMONTRER

OBJECTIFS

- Pratiquer les exercices de démonstration obligatoire pour la certification et comprendre l'importance de la démonstration pour l'apprentissage des clients.
- Comprendre comment réaliser à sec des démonstrations efficaces.

La démonstration est très importante pour satisfaire les besoins des clients visuels et qu'elle doit être effectuée de manière la plus "aquabile", vous devez reproduire à sec un mouvement qui ressemble au maximum à ce que les pratiquants sont en train de faire dans l'eau. La technique d'exécution des exercices doit être sécuritaire et efficace pour que tous les participants soient mis en condition de réussite.

ZONE 3: COACHING : SAVOIR ENSEIGNER

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'être organisé dans ses consignes de coaching pour anticiper les situations d'échecs, satisfaire les différents styles d'apprentissage et mettre tout le monde en condition de réussite
- Comprendre comment faire évoluer les consignes
- Savoir s'adapter en fonction des participants (options)

S'il y a une chose qu'il faut retenir, c'est qu'il est très important d'organiser ses consignes de manière efficace pour mettre tous les participants en condition de réussite.

ZONE 4: LA PROPRIOCEPTION EN AQUAMAT

OBJECTIFS

Le tapis flottant a été spécialement étudié pour utiliser le déséquilibre et travailler la stabilité des muscles posturaux. Les exercices de Pilates sur tapis (Matwork) peuvent être appliqués en mettant encore d'avantage l'emphase sur le travail des muscles profonds. Les exercices debout vont excellent pour travailler la proprioception.

Grâce aux nombreux anneaux, les tapis flottants permettent d'accrocher des élastiques aquatiques sur les côtés pour un travail de renforcement fonctionnel du haut du corps !

L'Aquamat constitue un outil idéal pour effectuer des séances reprenant des exercices du Pilates sur Tapis dont l'objectif premier est le renforcement des muscles profonds stimulés par l'instabilité.

ZONE 5: SAVOIR ETRE CONNECTE AUX PARTICIPANTS

OBJECTIFS

- Comprendre le pilier du "bien-être" : savoir être un coach Pilates authentique, compétent et passionné qui sait animer avec succès des small group.

C'est très important de maîtriser les trois premiers piliers de l'enseignement (connaissance, programmation, technique, coaching) pour se sentir à l'aise et soi-même dans ce genre de cours et inspirer les participants. C'est pour cela qu'il est très important de finaliser tous les steps pour atteindre la certification qui est l'expression de la validation des acquis.

ZONE 6: LA CERTIFICATION

OBJECTIFS

- Comprendre les critères d'évaluation d'expertise et les outils pour arriver à la certification d'expert
- Comprendre l'importance de la Certification pour la validation des acquis. L'évaluation d'expertise repose sur des critères fondamentaux (4 essentiels) d'enseignement nécessaires pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport-santé et l'engagement de qualité de notre marque dans cette direction.
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

Cliquez sur les icones ci-dessous pour nous joindre



info@zenbox.pro

+33 788 172 261