

COACH PILATES AQUAPILATES



ZENBOX
PILATES & MORE

Formation 100% e-learning

Spécialisation Pilates et Aquatraining (Aquapilates)

30 heures

Pilates et Aquagym

Inspiré de l'aquagym, l'Aquapilates est la nouvelle tendance de cours aquatiques autour du renforcement musculaire profond.

L'eau provoquant déséquilibre et instabilité stimulera davantage les muscles posturaux pour garder l'alignement du corps, celle-ci permettra aussi d'accentuer la résistance dans les mouvements et d'accroître les effets bénéfiques sur le corps.



Les exercices se font sans ou avec petit matériel (**frites et haltères**).

La formation vous permet la pratique et la compréhension des exercices en phase avec les principes de la méthode Pilates mais réadaptés au milieu aquatique, qui est le plus adapté pour certaines personnes en terme de facilitateur de mobilité.

La plateforme digitale avec lien personnel (accès du lien 7j/7, 24h/24 à vie) permet aux Coachs d'arriver préparés à la Classe en présentielle sur les principes de la méthode Pilates grâce à une mini formation/révision (4h) mais aussi de leur fournir la bibliothèque complète de chaque exercice filmé et des cours entiers clé en main.

Le parcours pour obtenir la Certification Coach Aquapilates se fait tout simplement en répondant aux QCM de chaque zone d'apprentissage et en envoyant 1 petite vidéo d'une Routine enseignée à 1 ou 2 personnes selon les critères expliqués.

BONUS : Pilates et Aquamat

La plateforme propose aussi en BONUS une vidéothèque riche d'exercices d'Aquamat ainsi que des vidéos pédagogiques (comment accrocher, comment structurer un cours...)

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.

BONUS: Pilates et Aquabike

La plateforme propose encore en BONUS une vidéothèque riche d'exercices pour le centre du corps sans et avec une bande élastique (Flexiband) à proposer pendant les cours d'Aquabike.

Les exercices d'Aquapilates proposés dans un cours d'Aquabike servent à réduire l'intensité cardiovasculaire du cours et à entrecouper les moments de pédalages dynamiques et d'efforts cardiovasculaires par des moments de récupération musculaire active. Cette solution est indiquée dans le cas d'une cible sport-santé moins conditionnée et plus sédentaire.

Il est évident que durant les exercices d'Aquapilates appliqués à l'Aquabike, la vitesse de pédalage se réduit et passe en deuxième plan.

Tous les exercices des bras proposés ici (série des bras) sont inspirés des exercices du Pilates Reformer : on remplace simplement les sangles du Reformer par des bandes élastiques (**Flexiband**) de résistance moyenne.



Pour qui?

- Pour tout Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, maîtres nageurs qui veulent délivrer des séances Aquapilates en petit groupe ou en personal coaching dans le respect des normes et réglementations de leur pays.
- Pour tout coachs Pilates ayant déjà fait une formation Pilates Matwork 1 et qui veulent intégrer nos cursus de formation.

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 AQUAPILATES

FORMATION 100% E-LEARNING - 30h

KIT DE FORMATION

LIEN DIGITAL
À VIE 24H/24H



ACCES au GROUPE
FB COACH ZENBOX



CERTIFICATION
D'EXPERTISE COMPRISE



COACHING en LIGNE
FEEDBACK INDIVIDUEL
DU FORMATEUR



18 VIDÉOS
PEDAGOGIQUES



4 VIDÉOS
MASTERCLASS



108 VIDÉOS
DES EXERCICES
AQUAPILATES



105 VIDEOS
DES EXERCICES
AQUAMAT



55 VIDEOS
DES EXERCICES
AQUABIKE



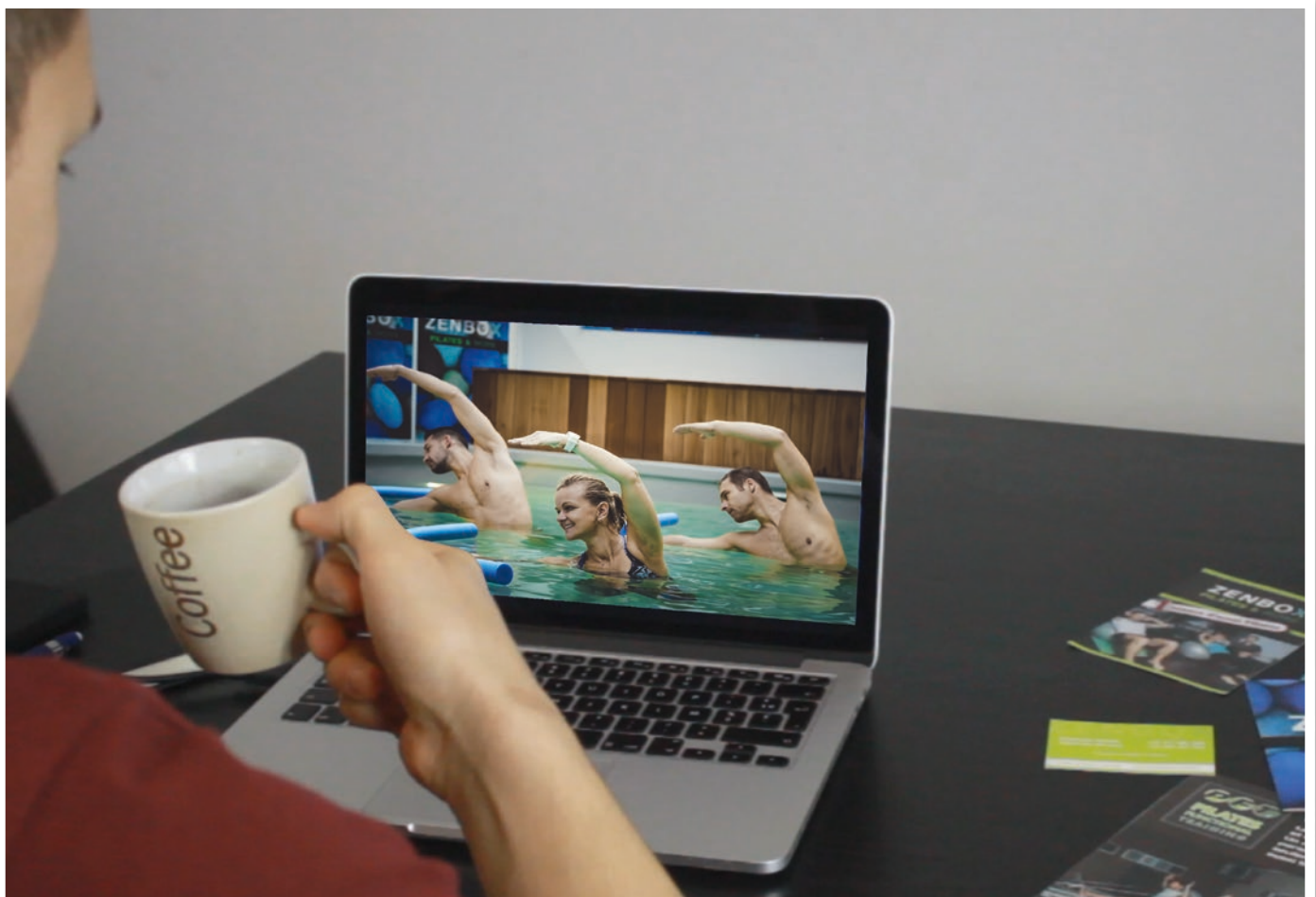
FACILITATEUR
DE PROGRAMMATION



4 BOOKS
SCRIPT WORKBOOK



T-SHIRT
ZENBOX
POUR TOUS LES
COACHS CERTIFIÉS



DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE AQUAPILATES 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: DECOUVRIR L'EXPERIENCE PILATES SUR AQUAMAT (FOCUS SUR LA PROPRIOCEPTION)

OBJECTIFS

Savoir appliquer les principes d'Aquapilates sur l'Aquamat ! Ce tapis éducatif 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 !

Vu les caractéristiques que présente le travail sur ce tapis flottant, il nous semblait vraiment intéressant et opportun d'introduire ce matériel dans ce module Aquapilates. En effet, il 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 DECOUVRIR L'EXPERIENCE PILATES AQUABIKE (FOCUS SUR LA STABILITE DU «CORE»)

OBJECTIFS

- Enrichir ses cours d'Aquabike grâce à une bibliothèque d'exercices flash qui ciblent le centre du corps selon les principes de la méthode Pilates.
- Tous les **exercices des bras** proposés ici (série des bras) sont inspirés à des exercices du **Pilates Reformer** : on remplace simplement les sangles du Reformer par des bandes élastiques (**Flexiband**) de résistance moyenne
- Tous les **mouvements des jambes** (série des jambes) comme : extension, abduction, adduction, pédalage... qui se trouvent dans le dossier EXERCICES CORE 2, ne ciblent pas uniquement le renforcement des muscles impliqués dans ces mouvements mais aussi des muscles comme : le plancher pelvien, transverse, obliques, carré des lombes, psoas.

Les exercices d'Aquapilates proposés dans un cours d'Aquabike servent à réduire l'intensité cardiovasculaire du cours et à entrecouper les moments de pédalages dynamiques et d'efforts cardiovasculaires par des moments de récupération musculaire active. Cette solution est indiquée dans le cas d'une cible sport-santé moins conditionnée et plus sédentaire.

ZONE 6: 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 7: 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