

ZENBOX © | 2026

zenbox 

AQUAMAT FLOAT FIT



# AQUAMAT – FLOAT FIT



Aquamat (Float Fit) 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.

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.

## OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les bases théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement de séances d'Aquamat-Float Fit adaptées et structurées.

Vous apprendrez à appliquer les principes fondamentaux du **Pilates, du Yoga et du Fitness Fonctionnel** dans le milieu aquatique en tenant compte des spécificités biomécaniques de l'eau et des besoins des différents pratiquants.

La formation vous permettra également :

- D'améliorer votre capacité à proposer des exercices favorisant mobilité, stabilité et renforcement profond ;
- D'adapter vos séances à différents niveaux et profils ;
- De comprendre les bénéfices du travail de stabilité dans une logique sport-santé et bien-être ;
- De construire des séances fluides, variées et sécuritaires dans un environnement aquatique.





# AQUAMAT – FLOAT FIT

## PARTIE INTRODUCTIVE- BASES ET PÉDAGOGIE DU FLOAT FIT

Cette première partie est consacrée aux fondamentaux de l'enseignement sur tapis flottant (Aquamat). Les participants découvriront les principes de stabilité, d'équilibre et de contrôle du corps propres au milieu aquatique instable.

Une attention particulière sera portée aux règles de sécurité, aux modalités d'installation et d'accrochage des tapis ainsi qu'aux techniques pédagogiques spécifiques à l'encadrement des cours Float Fit.

Cette introduction permettra également de comprendre la progression pédagogique des différents concepts de cours afin d'adapter l'intensité et la difficulté selon le niveau des pratiquants.

Les participants apprendront comment mixer et structurer les différents formats de cours pour créer des séances variées, ludiques et accessibles.

### Focus sur :

- Les bases techniques et sécuritaires du Float Fit
- Les principes d'équilibre et de stabilisation sur tapis flottant
- Les règles d'installation et d'organisation des cours
- La pédagogie et la progression des différents concepts Float Fit



## 1

### PARTIE 1- PILATES FLOAT FIT

Inspiré des mouvements les plus connus du répertoire Pilates Matwork, le Pilates Float Fit est un cours centré sur le renforcement des muscles profonds, le contrôle postural et la conscience corporelle.

L'instabilité naturelle du tapis flottant augmente le travail des muscles stabilisateurs et intensifie l'engagement du centre du corps tout en restant accessible et sécuritaire. Les exercices sont principalement réalisés en positions allongées et assises, qui offrent davantage de stabilité sur le tapis. Cette approche permet une découverte progressive du travail sur Aquamat et convient parfaitement à un public débutant ou sport-santé.

Ce concept est considéré comme un cours de Niveau 1 grâce à son intensité modérée et à la stabilité des positions utilisées.

### Focus sur :

- Les mouvements fondamentaux du Pilates Matwork
- Le renforcement des muscles profonds et posturaux
- Le travail de stabilité et de contrôle du centre du corps
- Les positions assises et allongées adaptées aux débutants

# AQUAMAT – FLOAT FIT

## 2

### PARTIE 2- YOGA FLOAT FIT

Le Yoga Float Fit combine les bienfaits du yoga et de l'instabilité du tapis flottant afin de développer force, équilibre, mobilité et concentration.

Les participants exploreront différentes postures inspirées des asanas traditionnels comme les fentes, les guerriers et les positions d'équilibre debout, qui sollicitent intensément les muscles stabilisateurs.

Les séquences au sol permettront également de travailler la mobilité articulaire, la souplesse et le relâchement des tensions, avec une attention particulière portée à la mobilité de la hanche, de la colonne et à la respiration.

Ce concept représente un Niveau 2, car il mélange des positions stables au sol avec des positions debout plus techniques et instables demandant davantage de maîtrise corporelle.

#### **Focus sur :**

- Les postures de yoga adaptées au tapis flottant
- Le travail d'équilibre et de stabilité debout
- La mobilité, la souplesse et la respiration
- Les enchaînements intermédiaires alliant force et fluidité

## 3

### PARTIE 3- TRAINING HIIT FLOAT FIT

Le Training HIIT Float Fit est le concept le plus dynamique et intense de la formation. Il s'appuie sur des enchaînements de mouvements fitness réalisés sur tapis flottant selon des formats d'intervalles de type Tabata ou HIIT.

Les participants apprendront à construire des séquences combinant squats, fentes, planches, pompes, gainages, waves et exercices cardiovasculaires afin de développer endurance, puissance musculaire et explosivité.

L'instabilité du tapis augmente fortement le travail des muscles stabilisateurs et l'engagement global du corps.

Ce concept représente le Niveau 3 de progression en raison de l'intensité physique élevée, du travail debout et des exigences importantes en équilibre et coordination.

Développer des cours Float Fit dynamiques et motivants permettant d'améliorer la condition physique générale, le gainage, la coordination et l'endurance musculaire dans un environnement aquatique ludique et innovant.

#### **Focus sur :**

- Les circuits HIIT et formats Tabata sur tapis flottant
- Le renforcement musculaire global et cardiovasculaire
- Les exercices fitness fonctionnels en instabilité
- La coordination, l'explosivité et l'endurance



# AQUAMAT – FLOAT FIT



## POUR QUI ?

- Pour tout maître nageur, Coach Aquafitness (TFP), coachs sportif et coachs Pilates, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, kinésithérapeutes, danseurs, idéalement déjà formés sur les bases du Pilates tapis (c'est mieux, pour bien comprendre l'essence de la méthode Pilates).
- 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, Coach Aquafitness (TFP), et /ou Coach Sportif; ajouter une valeur ajoutée la possibilité de pouvoir travailler dans des Piscines et Centres Thermales en apportant un programme Aquatique centré sur le bien-être..
- En tant que thérapeute, pouvoir utiliser cette méthode et ces outils pour la réhabilitation des patients.



## KIT DE FORMATION

- Lien digital à vie 24h/24h
- Accès au groupe Facebook Coach Zenbox
- Certification d'expertise comprise
- Accès à l'assistance de l'équipe des formateurs
- 6 Vidéos Pédagogiques
- 3 Vidéos Masterclass Complètes (environ 45 minutes par cours )
- 105 Vidéos des Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- **BONUS OFFERT** : 15 Vidéos de Routines Complètes d'exercices d'Aquafitness
- 1 MANUEL en PDF et SCRIPT des exercices (environ 40 pages)
- PDF à remplir pour faciliter votre Apprentissage
- QCM pour valider vos compétences



## FORMATS DE FORMATION

- HYBRIDE 28h (14h E-learning+14h Presentiel\* ou Visio\*).
- 100% E-LEARNING 28h avec accompagnement individuel et accès à nos Piscines partenaires pour votre pratique.
- HYBRIDE SUR DEMANDE (formation privée sur site).

*\*selon calendrier Zenbox*



## PRISE EN CHARGE - FINANCEMENTS

Notre organisme de formation est certifié Qualiopi, les formations peuvent donc faire l'objet d'une demande d'aide au financement auprès des différents OPCO en France.

Cette formation est payable en plusieurs fois.



# DESCRIPTION DES ZONES DE REVISION EN PLATEFORME DIGITALE

Cette partie de formation est consacrée à la révision des fondamentaux de l'Aquafitness car l'activité Aquamat-Float Fit est souvent proposée en complément des activités d'Aquafitness du Planning Aquatique. L'idée est de renforcer les bases techniques, pédagogiques et sécuritaires indispensables à l'encadrement de cours aquatiques de qualité.

## OBJECTIFS



## 1 ZONE 1 : CHECKLIST SÉCURITÉ

Dans cette première zone, les participants apprendront à analyser et évaluer les conditions optimales d'enseignement afin de garantir la sécurité des pratiquants ainsi que celle de l'instructeur.

Une attention particulière sera portée à l'environnement de travail, à l'organisation du bassin et au confort pédagogique indispensable à un coaching professionnel et efficace.

### Focus sur :

- La sécurité des pratiquants et de l'instructeur
- Les conditions optimales d'installation et de placement des Float Fit- Mat
- Le matériel pédagogique et sonore adapté
- L'organisation de l'espace et la visibilité du coach

## 2 ZONE 2 : EXERCICES FONDAMENTAUX EN AQUAFITNESS

Cette zone est consacrée à l'analyse et à la pratique des exercices fondamentaux utilisés en Aquafitness.

Les exercices du bas du corps comprendront notamment les montées de genoux, talons-fesses, coups de pied, extensions de jambes, ski de fond, jumping jacks et bascules.

Le travail du haut du corps permettra quant à lui de revisiter les mouvements alternés et simultanés des bras, bras tendus ou en flexion.

Cette révision technique permettra d'améliorer la qualité d'exécution, le placement corporel et la fluidité pédagogique durant les cours.

### Focus sur :

- Les 7 exercices fondamentaux du bas du corps
- Les 4 exercices fondamentaux du haut du corps



### 3 ZONE 3 : PROPRIÉTÉS DE L'EAU ET MÉTHODE VASAD

Dans cette zone, les participants approfondiront les propriétés physiques de l'eau et leur influence directe sur l'intensité du travail musculaire et cardiovasculaire. Les notions essentielles comme la poussée d'Archimède, la pression hydrostatique et la résistance hydrodynamique seront révisées afin de mieux comprendre les spécificités biomécaniques de l'entraînement aquatique. Une attention particulière sera portée à la méthode VASAD, utilisée pour moduler l'intensité des exercices grâce à différents paramètres : la vitesse, l'angle, la surface, les appuis et le déplacement.

### 3 ZONE 3 : CRÉATION ET PROGRAMMATION DE ROUTINES AQUAFITNESS

Cette zone permettra aux participants de mettre en pratique les notions vues précédemment à travers la création de routines Aquafitness à dominante cardiovasculaire ou renforcement musculaire avec l'application du VASAD. Les participants apprendront à structurer des séquences cohérentes à intégrer à leur cours de Float Fit-Aquamat (en échauffement par exemple ou pendant un Circuit).





# DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE AQUAMAT – FLOAT FIT

## 1

### ZONE 1 : ORGANISATION ET CONDITIONS DE SÉCURITÉ

#### OBJECTIFS

Cette première zone est consacrée aux conditions essentielles permettant de développer l'activité Aquamat – Float Fit de manière professionnelle, sécuritaire et efficace.

Les participants apprendront à mettre en place un environnement de travail optimal afin de garantir la sécurité des pratiquants, la qualité pédagogique des cours ainsi qu'une organisation fluide de l'activité.

La formation abordera dans un premier temps toute la gestion du matériel et de l'installation technique : le gonflage des tapis, les systèmes d'accrochage bilatéraux entre les lignes d'eau, les points fixes de maintien, les distances de sécurité entre les mats et avec les bords du bassin, ainsi que les règles fondamentales d'installation pour assurer stabilité et sécurité durant les cours.

Une attention particulière sera également portée à l'organisation de l'activité au niveau des pratiquants : système de réservation, création d'un planning structuré avec codes couleurs selon les niveaux et les concepts de cours, gestion des profils adaptés à la pratique, âge minimum conseillé et contre-indications pour certains publics spécifiques. Enfin, cette zone permettra de définir les conditions idéales de travail pour l'instructeur : emplacement visible et sécuritaire, espace suffisant autour du bassin, matériel pédagogique adapté et positionnement du coach permettant des démonstrations efficaces sous différents angles.

Cette partie constitue la base fondamentale pour assurer une expérience Float Fit professionnelle, fluide et sécuritaire.

#### Focus sur :

- L'installation et l'accrochage sécuritaire des tapis flottants
- L'organisation logistique et la gestion des pratiquants
- Les niveaux de cours, réservations et codes couleurs
- Le positionnement et les conditions de travail du coach

## 2

### ZONE 2 : POSITIONNEMENT DU PROGRAMME FLOAT FIT

#### OBJECTIFS

Cette zone permet de comprendre le positionnement spécifique du concept Float Fit et les principes fondamentaux de l'entraînement sur tapis flottant.

L'approche pédagogique repose sur le développement des "4 C" : le Corps, le Calme, la Concentration et la Confiance.

Le travail sur surface instable sollicite intensément les muscles profonds et stabilisateurs afin d'améliorer l'équilibre, le contrôle postural et la conscience corporelle. Au-delà du travail physique, les participants découvriront l'importance du mental et de la gestion émotionnelle dans la stabilité et la réussite sur tapis flottant.

Une attention particulière sera portée aux différentes barrières rencontrées par les pratiquants, qu'elles soient externes (bruits, distractions, mouvements autour du bassin, peur de tomber dans l'eau) ou internes (peur du regard des autres, manque de confiance, appréhension du déséquilibre ou de l'exposition corporelle).

Cette zone permettra aux futurs instructeurs de comprendre comment accompagner les pratiquants dans une expérience positive, progressive et sécuritaire.

#### Focus sur :

- Les "4 C" : Corps, Calme, Concentration et Confiance
- Le travail des muscles stabilisateurs et de la posture
- Les barrières émotionnelles et mentales des pratiquants
- La gestion de l'instabilité et de la confiance en soi



# 3

## ZONE 3 : MODÈLES DE COURS ET PROGRAMMATION FLOAT FIT

### OBJECTIFS

Cette zone est consacrée à la structure pédagogique et à la programmation des différents concepts Float Fit. Les participants découvriront les valeurs fondamentales qui définissent l'identité du programme : accessibilité, sécurité, dépassement de soi, esprit d'équipe, inclusion et expérience positive de l'instabilité. Le concept Float Fit se situe entre les disciplines terrestres et le milieu aquatique. Les cours s'inspirent du Pilates, du Yoga et du Training Fitness tout en exploitant les bénéfices de l'instabilité créée par l'eau et le tapis flottant. Les participants apprendront à construire différents modèles de cours adaptés aux niveaux et objectifs des pratiquants :

- Pilates Float Fit – Niveau 1
- Yoga Float Fit – Niveau 1 à 2
- Training Float Fit – Niveau 2 à 3
- Trio Mix Float Fit – combinaison des trois approches

Une attention particulière sera portée à la progression pédagogique, à la gestion des niveaux d'instabilité ainsi qu'à l'utilisation de la vidéothèque digitale classée par codes couleurs et niveaux de difficulté. Les participants découvriront également comment structurer des séances évolutives grâce à des options progressives et inclusives permettant à chacun de vivre une expérience positive, motivante et sécuritaire.

#### Focus sur :

- Les valeurs fondamentales du programme Float Fit
- Les différents modèles de cours et leurs objectifs
- La progression pédagogique et les niveaux d'intensité
- L'utilisation de la plateforme digitale et de la vidéothèque

# 4

## ZONE 4 : INSTABILITÉ, PROPRIOCEPTION ET RENFORCEMENT FONCTIONNEL

### OBJECTIFS

Cette zone permet d'approfondir les bases biomécaniques et neurophysiologiques de l'entraînement sur surface instable. Les participants découvriront le rôle essentiel de la proprioception dans le contrôle du mouvement, l'équilibre et la stabilité posturale. La formation analysera les différents récepteurs sensoriels impliqués dans la transmission des informations au système nerveux comme les fuseaux neuromusculaires, les organes tendineux de Golgi, les corpuscules de Pacini et les récepteurs de Ruffini. Une attention particulière sera portée aux facteurs influençant la proprioception comme l'âge, la fatigue, les blessures, le stress ou certaines pathologies. Les participants apprendront également à analyser les différents facteurs d'instabilité afin de pouvoir proposer des options progressives, inclusives et adaptées à tous les niveaux dans les cours Float Fit.

Les variations d'instabilité seront étudiées à travers différents paramètres comme :

- La vitesse d'exécution,
- L'amplitude des mouvements,
- Les positions utilisées,
- Le nombre d'appuis,
- Les leviers,
- Les systèmes d'accroche du tapis,
- Ainsi que l'impact de la vue et des repères visuels sur l'équilibre.

Cette zone permettra également d'identifier les principaux groupes musculaires sollicités durant les cours Float Fit, notamment les muscles profonds et stabilisateurs : transverse, plancher pelvien, obliques, fessiers, muscles des chevilles, genoux et stabilisateurs scapulaires. Les participants apprendront aussi quels groupes musculaires nécessitent un travail spécifique de mobilité et d'étirement afin de réduire les tensions et améliorer la qualité du mouvement.

#### Focus sur :

- Les bases biomécaniques de la proprioception
- Les facteurs d'instabilité et les options inclusives
- Les récepteurs sensoriels et le système nerveux
- Les muscles stabilisateurs et posturaux sollicités
- Le travail de mobilité et d'étirement fonctionnel



# 5

## ZONE 5 : PRATIQUE DES CONCEPTS FLOAT FIT

### OBJECTIFS

Cette zone est entièrement consacrée à la pratique des différents concepts de cours Float Fit à travers des ateliers à sec et dans l'eau.

Les participants vivront chaque format de cours en tant que pratiquants puis en tant qu'instructeurs afin de comprendre les spécificités pédagogiques et techniques de chaque discipline.

Les ateliers permettront d'explorer :

- Le Pilates Float Fit,
- Le Yoga Float Fit,
- Le Training Float Fit,

avec une première phase de pratique à sec consacrée à l'apprentissage des exercices, des consignes et du coaching, suivie d'une pratique complète sur tapis flottant dans l'eau.

L'objectif est de développer la maîtrise technique, la gestion de groupe, les consignes de sécurité ainsi que la fluidité pédagogique nécessaires à l'encadrement de cours Float Fit professionnels et sécuritaires.

#### Focus sur :

- Les pratiques à sec et dans l'eau
- Les consignes techniques et pédagogiques
- La gestion de l'équilibre et de l'instabilité
- L'encadrement sécuritaire des cours Float Fit

# 6

## ZONE 6 : TECHNIQUE ET COACHING EN AQUAMAT - FLOAT FIT

### OBJECTIFS

Cette zone permettra d'approfondir les principes du coaching Float Fit : savoir proposer immédiatement des options facilitantes afin de rendre le cours accessible et inclusif, tout en offrant des progressions et des défis supplémentaires pour les pratiquants plus avancés recherchant davantage d'intensité et d'instabilité.

L'objectif est de développer un coaching positif, rassurant, dynamique et évolutif favorisant la confiance, le dépassement de soi et l'expérience collective du Small Group Training.

Une attention particulière sera portée à l'organisation du début de séance avec la mise en place d'un cercle de bienvenue, des explications introductives à sec et des consignes de sécurité permettant de créer un climat de confiance, de connexion et de réussite dès les premières minutes du cours.

Les participants découvriront également comment effectuer des démonstrations techniques à sec sans perturber l'équilibre des pratiquants sur les tapis, comment gérer les déplacements autour du bassin ainsi que les procédures adaptées en cas de chute d'un participant dans l'eau.

Ils pourront passer en situation d'enseignement et recevoir un feedback du formateur

#### Focus sur :

- Les démonstrations à sec et les consignes sécuritaires
- L'organisation du cercle de bienvenue et des introductions
- La gestion des chutes et de l'instabilité dans l'eau
- Les options facilitantes et les progressions de niveau
- Le coaching hybride entre milieu terrestre et aquatique



# PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 14H

AQUAMAT - FLOAT FIT

## JOUR 1 - 7 HEURES

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h00 - 10h30  | Introduction à l'Aquamat-Float Fit (type de public, conditions importantes pour l'appliquer avec succès au planning des cours Aqua).<br>Présentation de la plateforme et des supports pédagogiques.<br>Présentation des Modèles de Cours : Pilates Float-Yoga Float-Training Float-Trio Mix<br>Analyse du classement des exercices, codes couleurs et structure d'un cours. |
| 10h30 - 11h30 | Pratique à sec et révision des Principes de base de la méthode Pilates.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11h30 - 12h30 | <b>Masterclass 1 Pilates Aquamat- Float Fit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12h30 - 13h30 | Pause repas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13h30 - 14h30 | La Proprioception et les options d'intensité et d'instabilité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14h30 - 15h30 | Pratique à sec et révision des Principes de base du Yoga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15h30 - 16h30 | <b>Masterclass 2 Yoga Aquamat- Float Fit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 16h30 - 17h00 | Conclusions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## JOUR 2 - 7 HEURES

|               |                                                                                                                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9h00 - 9h30   | Révisions du jour 1.                                                                                                                                                            |
| 9h30 - 10h30  | Organisation des démonstrations et du Coaching aquatique.<br>Anticipation des échecs, erreurs fréquentes, options de progression : Cercle de Bienvenu et Introduction du cours. |
| 10h30 - 11h30 | Pratique à sec et révision des Principes de base du Training Hiit.                                                                                                              |
| 11h30 - 12h30 | <b>Masterclass 3 Training Aquamat- Float Fit</b>                                                                                                                                |
| 12h30 - 13h30 | Pause repas.                                                                                                                                                                    |
| 13h30 - 14h30 | Préparation des Consignes de Coaching pour une Séquence (3-4 exercices) pour l'épreuve d'évaluation de leur Coaching (Quick Start Teaching).                                    |
| 15h30 - 16h30 | <b>Passages en situation d'enseignement d'une Séquence au choix (Pilates-Yoga-Training) et feedback du formateur.</b>                                                           |
| 16h30 - 17h00 | Conclusion.                                                                                                                                                                     |



# VALIDATION DES ACQUIS : LA CERTIFICATION D'EXPERTISE

## 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 école dans cette direction (savoir programmer, savoir démontrer, savoir enseigner, savoir être).
- Comprendre comment mettre en place les étapes pour obtenir l'évaluation d'expertise.

**Après la phase d'apprentissage, nous proposons à nos stagiaires, une période de pratique technique personnelle, de révision des notions apprises et surtout, une période d'application de l'enseignement de nos cours «Quick Start Teaching» (Cours clés en mains pour un lancement à succès).**

## PROGRAMME APRÈS LA FORMATION

Cette partie « post » présentiel, va permettre, grâce à l'accès à vie à la plateforme digitale Zenbox, de conforter et de réviser les contenus vus durant la partie de formation avec le formateur. En outre, cette partie de formation permettra aussi de se préparer en vue de l'obtention du diplôme de certification d'expertise.

Cette certification d'expertise s'obtient :

- en validant la partie théorique par des QCM







## CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



Suivez-nous



WWW.ZENBOX.PRO