

AQUAPILATES

AQUAPILATES



Inspiré de l'aquagym et des principes fondamentaux de la méthode Pilates, l'Aquapilates est une approche innovante du renforcement musculaire profond en milieu aquatique.

Grâce aux propriétés spécifiques de l'eau, cette discipline permet de travailler le corps de manière douce, sécuritaire et particulièrement efficace tout en améliorant la posture, la mobilité et la stabilité.

Les exercices se pratiquent avec ou sans petit matériel aquatique (frites et haltères) et permettent de développer la conscience corporelle, la coordination, la respiration et le contrôle du mouvement dans un environnement ludique et sécurisant. Le programme peut être très intéressant pour des bassins thermales « Zen » ou comme intégration aux planning Aquagym classique (car on peut entrecouper les séquences plus statiques avec des mouvements plus toniques).

OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les bases théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement de séances d'Aquapilates adaptées et structurées. Vous apprendrez à appliquer les principes fondamentaux du Pilates 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 aquatique dans une logique sport-santé et bien-être ;
- de construire des séances fluides, variées et sécuritaires dans un environnement aquatique



AQUAPILATES

1

PARTIE 1- AQUAPILATES SANS MATÉRIEL

Cette première partie de formation est consacrée à la découverte des principes fondamentaux du Pilates appliqués au milieu aquatique. Les participants apprendront à utiliser l'eau comme outil pédagogique afin d'améliorer la conscience corporelle, la posture, la respiration et le contrôle du mouvement.

Les exercices proposés permettront de développer mobilité, stabilité, coordination et équilibre tout en respectant les capacités physiques de chacun. Une attention particulière sera portée à l'alignement postural, au gainage profond et à la fluidité des mouvements dans l'eau.

Focus sur :

- Les principes fondamentaux du Pilates en milieu aquatique
- Le travail de posture et de stabilisation profonde
- La respiration, l'équilibre et la conscience corporelle
- Les adaptations pour différents publics et niveaux

2

PARTIE 2- AQUAPILATES AVEC FLOTTANTS (FRITES ET HALTÈRES)

Cette seconde partie permettra d'élargir considérablement les compétences des participants grâce à l'utilisation du matériel aquatique tel que les frites, haltères, ballons et accessoires de flottaison. L'ajout de matériel crée davantage d'instabilité et de résistance, ce qui augmente l'engagement musculaire et le travail de coordination. Les participants découvriront comment utiliser les flottants pour intensifier ou au contraire faciliter certains mouvements selon les objectifs recherchés. Cette approche permettra de développer le renforcement musculaire profond, la mobilité articulaire, l'endurance et la qualité du contrôle moteur dans un environnement ludique et sécuritaire. Une attention particulière sera portée à la construction de séances variées, fluides et adaptées à des cours collectifs Aquapilates orientés bien-être, remise en forme et sport-santé.

Focus sur :

- L'utilisation pédagogique des flottants et accessoires
- Le renforcement musculaire profond en résistance aquatique
- Les exercices d'équilibre, coordination et mobilité
- La création de séances Aquapilates dynamiques et sécuritaires

3

PARTIE 3- (BONUS OFFERT) AQUAPILATES EN AQUABIKE (AVEC ET SANS FLEXIBAND)

Cette troisième partie permet d'intégrer les principes de l'Aquapilates dans les cours d'Aquabike. Les participants découvriront une bibliothèque d'exercices inspirés de la méthode Pilates et adaptés au vélo aquatique grâce à l'utilisation de bandes élastiques et de mouvements fonctionnels spécifiques.

Les exercices des bras, inspirés du Pilates Reformer, ainsi que les séries de jambes et de gainage permettront de renforcer les muscles profonds comme le transverse, les obliques, le plancher pelvien, le psoas et les stabilisateurs lombaires.

Cette approche favorise une récupération musculaire active entre les phases cardiovasculaires plus intenses et rend les cours d'Aquabike plus accessibles dans une logique sport-santé.

Focus sur :

- L'intégration des principes Pilates dans l'Aquabike
- Le renforcement du centre du corps et des muscles posturaux
- Les exercices avec bandes élastiques inspirés du Reformer
- La récupération active et l'approche sport-santé

AQUAPILATES



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 Sallaumines (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.
- 18 Vidéos Pédagogiques.
- 4 Vidéos Masterclass Complètes (environ 55 minutes).
- 108 Vidéos des Exercices avec Coaching relatif à toutes les adaptations.
- **BONUS OFFERT** : 55 Vidéos d'exercices Aquabike & Pilates.
- 2 BOOKS Script des Exercices et Workbook (environs 200 pages).
- 1 Facilitateur de Programmation pour créer facilement des séances fluides et équilibrées.
- 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

Partie à valider AVANT la formation par QCMs pour permettre une EQUIVALENCE et une HARMONISATION des COMPETENCES des stagiaires.

OBJECTIFS

1 ZONE 1 : HISTOIRE ET PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES

Réviser l'histoire de Joseph Pilates, le développement de sa méthode et apprendre les principes fondamentaux qu'il a mis en place.

2 ZONE 2 : ANATOMIE-POSTURE ET PILATES

Revoir les bases de l'anatomie concernant le centre du corps et comprendre le lien avec les exercices de la méthode Pilates.

3 ZONE 3 : PRINCIPES DE CONSCIENCE POSTURALE

Revoir les 6 Principes de Conscience Posturale (les « Référentiels ») à appliquer à tous les exercices Pilates et comprendre que l'application récurrente de ceux-ci permettra d'augmenter le niveau de maîtrise et de concentration ainsi que la technique d'exécution des différents mouvements.

4 ZONE 4 : LES 4 ESSENTIELS POUR ÊTRE UN EXPERT

Découvrir les critères d'évaluation pour obtenir la certification d'expertise qui célèbre le niveau de qualité nécessaire pour satisfaire les besoins d'une clientèle sport/bien-être/santé : programmation d'une séance, technique, coaching et connexion avec les pratiquants.

5 ZONE 5 : ENSEIGNER 5 EXERCICES PILATES

Revoir, comprendre, maîtriser et savoir enseigner 5 exercices des principes fondamentaux du Pilates Classique.

DESCRIPTION DES ZONES D'APPRENTISSAGE AQUAPILATES

1

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 !!

2

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 participants soient mis en condition de réussite.

3

et
4

ZONE 3 et 4 : 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.

5

ZONE 5 : SAVOIR ÊTRE CONNECTÉ 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.

PROGRAMME DE LA CLASSE EN PRÉSENTIEL 14H

AQUAPILATES

JOUR 1 - 7 HEURES

9h00 - 10h00	Introduction à l'Aquapilates (type de public, conditions importantes pour l'appliquer avec succès au planning des cours Aqua). Présentation de la plateforme et des supports pédagogiques.
10h - 11h30	Pratique à sec et révision des Principes de base de la méthode Pilates.
11h30 - 12h30	Masterclass 1 sans matériel (avec l'applications des options instabilité)
12h30 - 13h30	Pause repas.
13h30 - 14h30	Les propriétés de l'eau et les options d'intensité et d'instabilité.
14h30 - 16h00	Masterclass 2 avec frites
16h00 - 16h45	Analyse du classement des exercices, codes couleurs et structure d'un cours.
16h45 - 17h00	Conclusions

JOUR 2 - 7 HEURES

9h00-9h30	Révisions du jour 1.
9h30-10h15	Organisation des démonstrations aquatiques. Process de Coaching sur 4 Niveaux. Anticipation des échecs, erreurs fréquentes, options de progression.
10h15-12h30	Masterclass 3 avec haltères
12h30-13h30	Pause repas.
13h30-14h30	Préparation des Consignes de Coaching pour une Routine (2-3 exercices) pour l'épreuve d'évaluation de leur Coaching (Quick Start Teaching).
14h30-15h30	Masterclass 3 avec frites et haltères
15h30-16h30	Passages en situation d'enseignement dans l'eau et feedback individuel.
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.
- En validant la programmation écrite d'un Cours Aquapilates.
- En validant la technique Aquapilates (cfr. Grille technique 10 exercices).
- En validant le coaching par envoi vidéo d'une Routine Aquapilates (cfr. Quick Start Teaching).



CONTACT ZENBOX

+33 (0)7 88 17 22 61

+33 (0)6 77 01 08 66

info@zenbox.pro



Suivez-nous



WWW.ZENBOX.PRO