



# FORMATION AQUAPILATES

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Patricia Pouli

## POUR QUI ?

Les professionnels de sport // Les professionnels de la santé // Les passionnés

### SEULS LES PROFESSIONNELS SUIVANT POURRONT L'ENSEIGNER

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'état BEESAN.
- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'état BPJEPS AAN (brevet professionnel jeunesse éducation populaire et du sport, activité aquatique et de la natation.)
- Les éducateurs sportifs ayant un diplôme d'État de maître nageur sauveteur (MNS.)
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sage femmes ou autres.)

## PRÉREQUIS

- Avoir validé le module de base ou équivalent.
- Pour les diplômés d'état en éducation physique et sportive ou kinésithérapie, le module de base est facultatif.
- Avoir la certification MATWORK 1.

## OBJECTIFS

- Pouvoir concevoir et proposer des séances d'Aqua Pilates de qualité, individuelles ou collectives.
- Connaître les règles générales et de sécurité de l'activité Aqua Pilates en piscine.
- Apprendre des outils Aquatique pour maîtriser le Pilates en milieu aquatique.
- Connaître la législation et code du sport dans le cadre de l'enseignement.
- Être capable de construire et enseigner un cours individuel ou collectif d'Aqua Pilates
- Connaître tous les mouvements de la méthode Aqua Pilates débutants avec les options intermédiaires et avancées.
- Connaître la technique des mouvements (position de départ, respirations adaptées, points d'attentions, conseils et visualisations.)
- Être capable de reconnaître les défauts de placements ou d'exécution des pratiquants en milieu aquatique.
- Maîtriser personnellement les mouvements d'Aqua Pilates.
- Connaître le matériel (frite flottante, haltères.)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Aqua Pilates

## INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B



# FORMATION AQUAPILATES

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Patricia Pouli

## PROGRAMME

- Apprentissage des propriétés de l'eau.
- Révision des 5 référentiels de la méthode Pilates et des différentes positions de bases. En immersion, apprendre les différentes intensités en milieu aquatique, maîtriser la stabilité dans l'eau, la flottabilité.
- Apprentissage en milieu aquatique de chaque mouvement et des différentes options, des objectifs, des points d'attentions et visualisations de tous les mouvements d'AQUA PILATES :
  - Apprendre l'échauffement (10 mouvements), l'entraînement de base (10 mouvements),
  - Séries de bras niveau 1 (5 mouvements), gainage challenge niveau 1 (5 mouvements),
  - Rebonds (7 mouvements), séries de bras niveau 2 (4 mouvements), suspension en V (5 mouvements), travail avec frite flottante (4 mouvements), gainage challenge niveau 2 (6 mouvements), travail des pieds debout (5 mouvements), rebond sauté (5 mouvements).
  - Position selle (5 mouvements), séries des bras niveau 3 (3 mouvements), tirage suspendu (4 mouvements), side lying (7 mouvements), reverse stretches (4 mouvements), gainage niveau 3 (4 mouvements), stretching (7 mouvements), stretching avancé (3 mouvements), ankle cuff section (9 mouvements), section eau profonde (31 mouvements).
- Travail personnel de chaque mouvement.
- Évaluation.

## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Aqua Pilates

### INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B