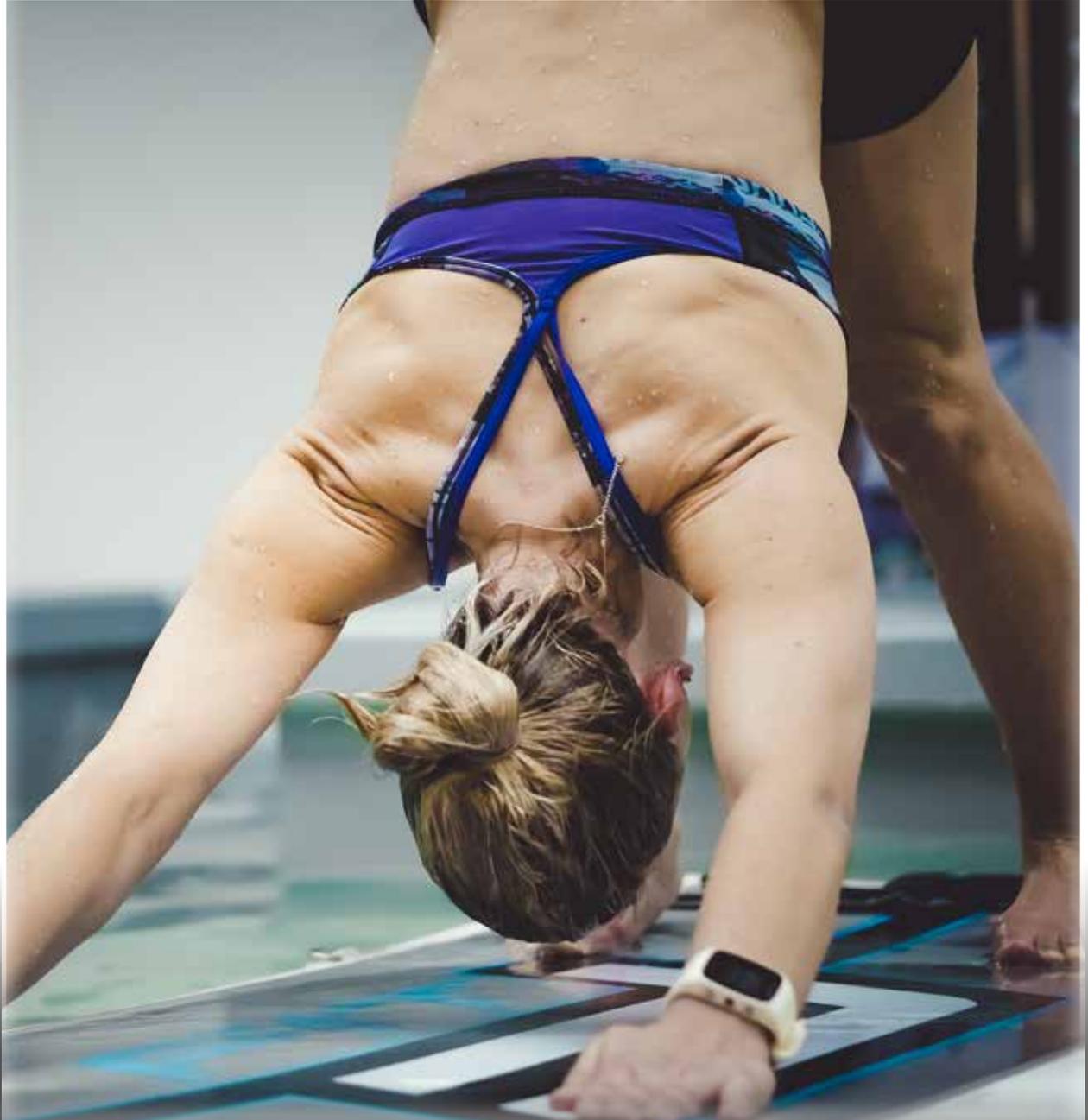


# PILATES AQUAMAT



ZENBOX  
PILATES & MORE

Formation e-learning

# Module Aquamat

*(Pilates-Yoga-Fonctionnels 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 Personal Trainer, enseignants et instructeurs de fitness, de yoga, coachs et entraîneurs sportifs, Kinésithérapeutes, danseurs, 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.

KIT DE FORMATION

# PILATES AQUAMAT

**LIEN DIGITAL**  
À VIE 24H/24H



**ACCES au GROUPE**  
FB COACH ZENBOX



**CERTIFICATION**  
D'EXPERTISE COMPRISE



**4 VISIOS LIVE**  
FORMATION CONTINUE



**9 VIDÉOS**  
PEDAGOGIQUES



**2 VIDÉOS**  
MASTERCLASS



**108 VIDÉOS**  
DES EXERCICES



**3 BOOK**  
GUIDE - SCRIPT  
WORKBOOK



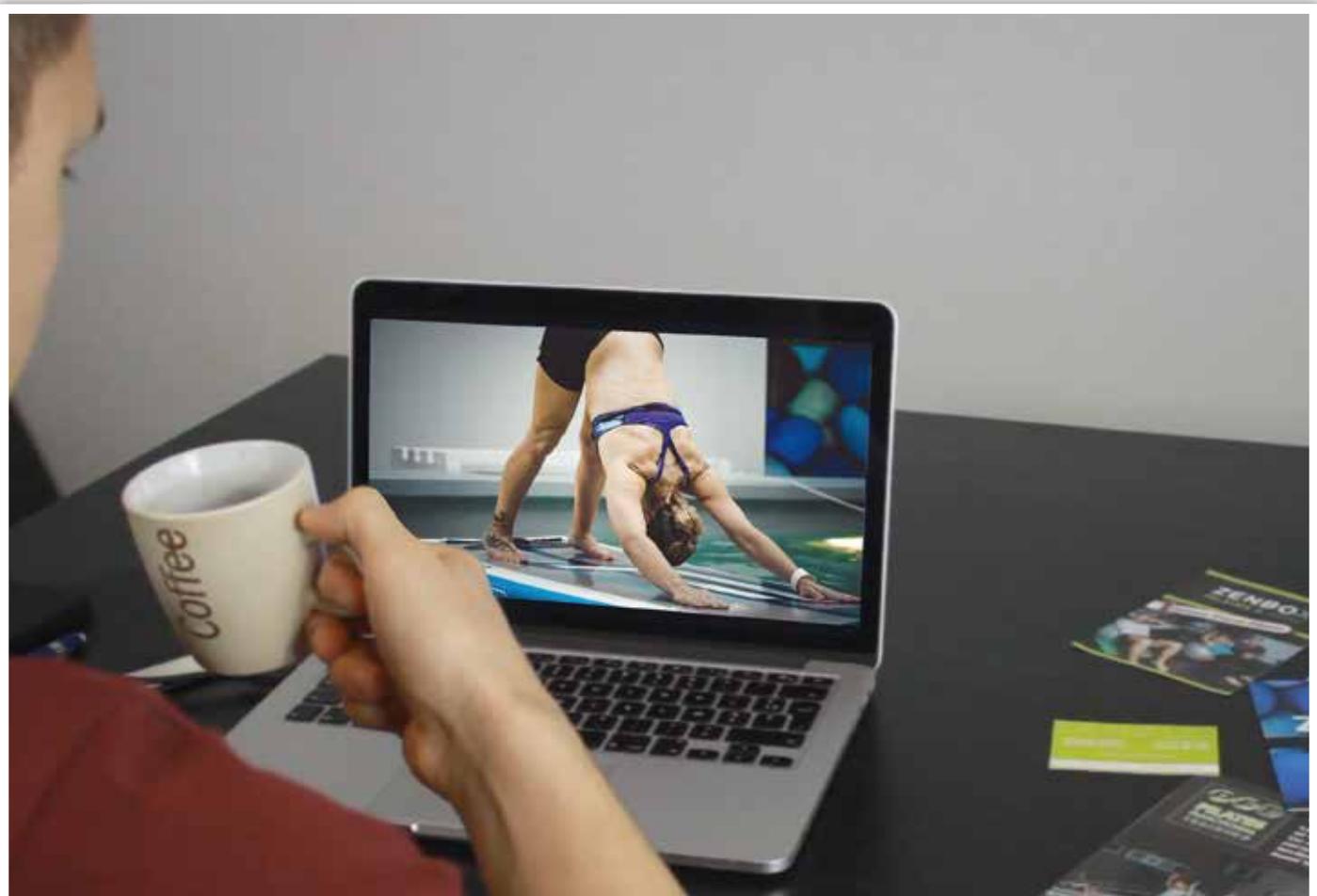
**FACILITATEUR**  
DE PROGRAMMATION



**55 VIDÉOS**  
BONUS  
AQUABIKE & CORE



**T-SHIRT**  
ZENBOX  
POUR TOUS LES  
COACHS CERTIFIÉS



# DESCRIPTION DES ZONES DE FORMATION

## ZONE 1: VIVRE L'EXPERIENCE AQUAMAT, APPRENDRE LES BASES ET SAVOIR PROGRAMMER

### OBJECTIFS

- Comprendre l'essence et le public cible du Concept
- Apprendre le montage et l'accrochage des mats
- 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.
- Pratiquer les exercices Pilates, Yoga, functional training et Danse
- 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: 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 5: 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.

**La certification (et donc la validation des acquis à travers l'évaluation) est non seulement un outil de contrôle de qualité des prestations des Centres et Studios agréés mais aussi une intention individuelle et personnelle de transformation motivante qui exprime la volonté d'améliorer sans cesse la qualité de notre travail par le partage des expériences et que pour l'obtenir vous devez valider les QCM du COACH STARTER KIT-MODULE DE BASE et puis les 3 premiers PILIERS D'EXPERTISE.**

**Cliquez sur les icônes ci-dessous pour nous joindre**



[zenbox.pro](http://zenbox.pro)

[info@zenbox.pro](mailto:info@zenbox.pro) +32 477981309