

## Aqua LF' Pilates

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**21 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 7 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 14 heures

#### FORMATEURS :

- Patricia Pouly

#### PUBLIC CONCERNE :

Ils doivent justifier d'un diplôme dans le champ suivant :

- Sport : BPJEPS, CQP ALS, licence/master STAPS, brevet d'état BEESAN, BPJEPS AAN ou diplôme d'État de maître-nageur sauveteur (MNS)
- Santé : kinésithérapeute DE, Ostéopathe DE, Infirmier DE, etc.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**A l'issue de la formation, vous serez capable de :**

- ✓ Exploiter les outils AQUA pour maîtriser le Pilates en milieu aquatique
- ✓ Maîtriser la technique des mouvements (position de départ, respirations adaptées, points d'attention, conseils et visualisations)
- ✓ Construire et enseigner un cours individuel et collectif
- ✓ Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants en milieu aquatique
- ✓ Utiliser le matériel (frite flottante, haltères)
- ✓ Maîtriser personnellement les mouvements d'Aqua Pilates

#### PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord un bilan initial de positionnement avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Comprendre l'historique du Pilates et les principes de la méthode
- ✓ Connaître les 5 référentiels du corps
- ✓ Connaître et appliquer les mouvements fondamentaux du Pilates
- ✓ Construire une séance de Pilates de niveau fondamental
- ✓ Concevoir une séance de Pilates en milieu aquatique
- ✓ Connaître les principes de mise en sécurité en milieu aquatique
- ✓ Animer une séance de Pilates en milieu aquatique

#### MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** alternance d'apports théoriques & mises en situation. La partie e-learning propose un parcours pédagogique interactif (théorie, quiz, vidéos, ...) afin d'appréhender les fondamentaux de la méthode Pilates. La partie synchrone propose une application de la méthode Pilates en milieu aquatique.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

## Aqua LF' Pilates

**Moyens pédagogiques :** le e-learning est proposé via une plateforme LMS (Moodle) sur laquelle le stagiaire dispose d'une interface de connexion individuelle. Le temps synchrone de la formation se déroule dans un bassin nautique et propose le matériel adapté pour la séance.

Un manuel de formation est remis au stagiaire sur la plateforme e-learning (format PDF) et en version imprimé le jour de la formation.

### EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

### Aqua LF' Pilates

#### Programme de la formation :


##### 1. Programme du e-learning :

- Introduction et historique du Pilates
- Anatomie
- Les principes philosophiques du Pilates
- Les 5 référentiels du corps
- Les 9 mouvements fondamentaux « sol » pour mieux appréhender les mouvements dans l'eau
- Construire un cours fondamental

##### 2. Programme du synchrone présentiel :

#### Jour 1 (avec formateur) :

\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
10h00-10h30	Introduction	Tour de table et présentation des objectifs de la formation
10h30-13h	Séquence Aqua Pilates : mise en situation	Pratique des échauffements Entraînement de base Séries de bras 1 Gainage niveau 1 et rebonds
13h-14h	 Pause-déjeuner	
14h-14h30	La sécurité en aqua Pilates	Feedback sur la pratique et retour sur les mouvements appris le matin Propriété de l'eau et contraintes du milieu aquatique Problématiques et Caractéristiques du milieu aquatique (options, adaptations...) Rôle du matériel Législation dans le cadre de l'enseignement Règles Générales
14h30-15h	Les référentiels du Pilates	Révision des 5 référentiels et application pratique
15h-16h30	Atelier pratique	Séries de bras niveau 2 (x4) Suspension en V (x5) Travail avec frite flottante (x4) Gainage challenge niveau 2 (x6) Travail des pieds debout (x5) Rebond sauté (x5) Position selle (x5) Séries des bras niveau 3 (x3) Tirage suspendu (x4)


SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

### Aqua LF' Pilates

		Side lying (x7) Reverse stretches (x4)
16h30-17h45	Concevoir et animer un cours d'Aqua Pilates	Feedback sur la pratique, les principes d'instruction et la construction d'un cours
17h45-18h	Bilan de séance	Questions/réponses sur le J1

#### Jour 2 (avec formateur) :

*\*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.*

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h-9h30	Début de séance	Débrief du J1 + présentation des objectifs de la journée
9h30-11h	Animation de séance d'Aqua Pilates	Séquence de 1h30 aqua Pilates avec échauffement en salle Gainage niveau 3 (x4) Stretching (x7) Stretching avancé (x3) Chevillères (x9) Section eau profonde (révision)
11h-12h	Construire une séance de Pilates	Construire une séance d'une heure : objectifs, publics, cohérence et déroulement de séance + préparation d'évaluation  Préparer l'animation d'un cours par groupe de 3 personnes. Chacun enseignera un mouvement à tour de rôle l'après-midi (3 passages de 15' max)
12h-13h	 Pause-déjeuner	
13h-13h30	Développer des offres d'Aqua Pilates	Valoriser les bienfaits de la méthode et mettre en place un cours d'Aqua Pilates au sein de sa structure
13h30-16h30	Évaluation	Passage en situation pédagogique (enseigner des mouvements d'Aqua Pilates). Évaluations sur la pratique (maîtrise des mouvements) et l'enseignement (en cohérence avec la conception de séance).
16h30-17h	Bilan de la formation	Questions/réponses + bilan de la formation

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A