

NELLY BALLESTER

FNMNS



## Thématiques Formations

### Aquafitness



## SOMMAIRE

1. HISTOIRE	p. 3
2. MISSIONS ET ACTIONS	p. 3
3. COORDONNEES	p. 3
4. BENEFICIAIRES	p. 4
5. FORMATION AQUAFITNESS ET AQUABIKE	p. 5
6. EVALUATION SOMATIVE	p.20
7. MOYEN LOGISTIQUE	p.20
8. RESSOURCES DOCUMENTAIRES	p.20
9. FORMATEUR	p.20

## 1. HISTOIRE

Créé en 2009 en France par une passionnée de la natation synchronisée et d'activités physiques, la société Nelly Ballester a pour objectifs :

- De créer et de développer une nouvelle approche de l'aquafitness et de l'activité aquatique en général.
- L'accompagnement des instructeurs dans le parcours professionnel
- Le conseil en gestion et management d'équipe et d'installation sportive aquatique

## 2. MISSIONS ET ACTIONS

Au fil des ans, la société Nelly Ballester a su évoluer, se développer et se diversifier pour mieux accompagner les changements de société et l'évolution des besoins en matière de formation, tout en gardant le cap de l'amélioration permanente de la qualité de ses prestations, qualité qui est reconnue par les stagiaires, les financeurs et les collectivités locales et territoriales.

Les missions de formation et d'accompagnement se déclinent autour des axes suivants :

- Accueil des publics salariés pour la formation continue et le maintien dans l'emploi :  
actualisation et approfondissement des connaissances et des compétences en enseignement des activités Aquafitness.

Les formations à destination des salariés s'accompagnent de conseil à l'entreprise pour l'élaboration des plans de formation et la construction de formations en lien avec les besoins identifiés.

. Accueil des futurs professionnels AAN (BPJEPSAAN) pour l'acquisition des nouvelles pédagogies d'enseignement et techniques d'Aquafitness.

. Organiser des événementiels Aquafitness (formation continue)

## 3. COORDONNEES

NELLY BALLESTER

### **SIEGE**



6, Chemin du Pas de Sartre, 11590 Cuxac d'Aude



06 86 44 82 05



aquafitnelly@aol.com

## 4. BÉNÉFICIAIRES

La société Nelly Ballester accompagne les publics ayant un diplôme d'état des activités de la natation ayant un projet de formation pour l'acquisition des connaissances et des compétences nécessaires à l'insertion, à la sécurisation de l'emploi, à l'évolution de carrière :

- MNS
- BEESAAN
- BPJEPSAAN
- BPJEPSAAN en formation

## 5. FORMATIONS AQUAFITNESS :

Programme formation Aquafitness Basic Instructeur (2 jours, 14h00)



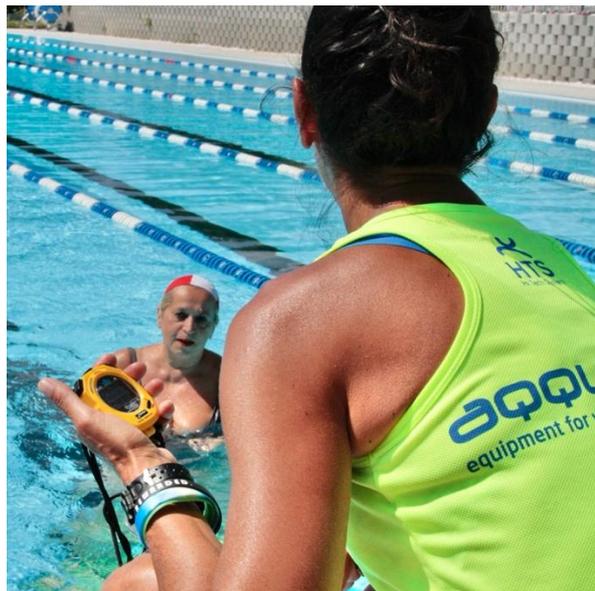
### Objectifs de la formation :

Maîtriser les nouvelles techniques et pédagogies d'enseignement, le relation musique-mouvement, l'utilisation de petits équipements, la planification annuelle en eau peu profonde, les différents publics, les différentes structures de cours et leurs objectifs.

### Contenu de la formation :

- 1- Introduction et histoire de l'aquagym
- 2- Définition et caractéristique de l'aquagym
- 3- Bénéfices de l'aquagym (physiologiques et psychologiques)
- 4- Les lois de la dynamique de l'eau
- 5- Les principes d'enseignement
  - a. Les appuis
  - b. La posture
  - c. Mouvements de base unipodal & bipodal
  - d. Les différents plans de travail
  - e. Différence terrestre et aquatique
- 6- Structurer une séance & définir des objectifs
- 7- Planification annuelle des séances aquafitness
- 8- Différentes méthodes d'entraînement (globale, continue, analytique & discontinu)
- 9- Différentes pédagogies d'enseignement, leur construction et leur application)
- 10-Utilisation du petit matériel (eau peu profonde)
  - a. Matériel de résistance
  - b. Matériel de poussé
  - c. Matériel de flottaison
- 11- La musique & relation musique/mouvement
  - a. Caractéristique de la musique
  - b. Le M musical
  - c. Relation musique/mouvement
  - d. Ecoute musicale
- 12- Les publics
- 13- Technique & placement (travail de la gestuelle, sécurité de l'enseignant)
- 14- Ateliers pédagogiques en piscine & salle

## Programme formation Aquafitness Advanced Instructeur (2 jours, 14h00)



- Approfondir le travail musculaire
- Glossaire de l'AquaFitness
- Physiologie appliquée
- Approfondir le travail de la musique
- Construire des combos
- Programmation annuelle
- Masterclass aquafitness avec et sans équipements
- Ateliers pédagogiques

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## PROGRAMME DE LA FORMATION AQUABIKE (1 jour- 7h00)

### **Objectifs de la formation :**

Maîtriser les nouvelles techniques et pédagogies d'enseignement, la relation musique-mouvement, l'utilisation du vélo aquatique, la planification annuelle en aquabike,

### **Contenu de la formation :**

#### 1 - Histoire et caractéristiques de l'aqua bike :

- Naissance de l'activité Aqua Bike
- Bénéfices physiologiques et psychologiques de l'Aqua Bike

#### 2 - Les réglages et profondeur :

- Maîtriser les différents réglages du Vélo qui sont au nombre de 3
- Contraintes articulaires d'un mauvais réglage
- Hauteur d'eau idéale pour l'activité

#### 3 - La posture :

- La posture du corps idéale pour engager un travail efficace en Aquabike et en toute sécurité articulaire.
- Enseignement de la pédagogie sur la mise en place de la posture

#### 4 - Les positions sur le vélo : (au nombre de 5)

- Position des mains sur le guidon
- Muscles engagés en fonction de chaque position
- Enseignement de la pédagogie en relation avec chaque position
- Atelier a sec

#### 5 - Pédalage, rythme & entretien du vélo : (3 rythmes différents de pédalage)

- Associer les différents rythmes avec le support musical
- Différences entre les 2 pédalages
- Biomécanique du pédalage
- Enseignement de la pédagogie du pédalage
- Entretien du vélo

#### 6 – La musique :

- Structure de la musique
- Éléments qui composent la musique
- Écoute musicale (atelier en salle et piscine)

#### 7 - Structure du cours d'Aquabike :

- Les différentes parties d'un cours
- Les différents objectifs d'une séance
- Les différentes techniques d'entraînement (Endurance, Intervalle Training, Force et puissance, HIIT, Tabata)
- Planification annuelle de l'Aquabike

#### 8 - Aqua bike et publics :

- Aqua bike et Seniors
- Aquabike et contraintes articulaires
- Aquabike et femmes enceintes

9 - Ateliers pédagogiques en piscine :

- Réglages vélo
- Mise en place des différentes positions
- Apprentissage des différents pédalages
- Apprentissage de la posture
- Relation mouvement/musique
- Travail de sensation musculaire et cardio-vasculaire
- Panel de mouvement sur les membres inférieurs
- Panel de mouvements sur le travail des abdominaux

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale)**

## PROGRAMME DE LA FORMATION AQUA PILATES BASIC (2 jours 14h00)



- Histoire Joseph Pilates
- Qu'est-ce que la méthode Pilates ?
- Les bienfaits de la méthode Pilates
- Quels sont les grands principes ?
- Le core ou centre abdominal
- Placement du corps
- Des mouvements sous contrôle
- Pilates pour qui ?
- Contres indications au Pilates
- Exercices fondamentaux en Pilates
- Les différents types de Pilates
- Déroulement des exercices
- Objectifs et avantages
- Conseils pour enseigner l'Aqua Pilates
- Postions en Aqua Pilates (gainage)
- Transposition exercices terrestre, exercices aquatiques
- Hundred dans l'eau (centaine)
- Hundred dans l'eau (centaine)
- Différentes positions Aqua Pilates

## PROGRAMME AQUA PILATES AVANCÉ (1 jour 7h00)



- Rappel des bases
- Posture de travail niveau avancé
- La respiration niveau avancé
- Structure d'un cours avancé et fluidité (combo)
- Consignes avancées de placement
- AquaPilates et HIT
- Utilisation de petits équipements (ballon, élastiques, haltères..)

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRIT (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## PROGRAMME DE LA FORMATION UTILISATION DE LA MUSIQUE (1 jour 7h00)



Définition de la musique

Découpage de la musique

Structure d'une chanson

Définir le rythme

Dédoubler la musique

Choix des musiques en fonction des thèmes aqua

Musique/mouvements

Construire un enchaînement sur la musique

Logiciels musique

Astuces pour être sur la musique

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## PROGRAMME DE LA FORMATION AQUAJUMP (1 jour 7h00)



- Pourquoi pratiquer l'aquatic jump dans l'aquafitness
- Caractéristiques techniques du trampoline aquatique
- Utilisation du trampoline
- Différence entre le trampoline terrestre et aquatique
- Mouvements de base du jump :
- Les phases d'un cours de jump aquatique
- Les différents objectifs de séances
- Comment faire évoluer un cours de trampoline (planification)
- Approche du jump
- Technique d'enseignement
- Ateliers pédagogiques en piscine
- Ateliers techniques en salle

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## PROGRAMME DE LA FORMATION AQUAFITCOMBAT (1 jour 7h00)



Définition et bénéfices de l'aquafitcombat

Essence de chaque discipline

Technique et cible coup de poing

Technique et cible coup de pied / genoux

Différences entre le terrestre et l'aqua

Technique et cible aquafitcombat

Structure d'un cours aquafitcombat

Technique et placement de l'enseignant(e)

Les différentes pédagogies d'enseignement

Utilisation de la musique

Cours aquafitcombat

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## PROGRAMME DE LA FORMATION AQUAPALMING (1 jour 7h00)



- 1- Introduction à l'Aquapalming
- 2 - Bienfaits et bénéfices
- 3 - Le matériel et son utilisation
- 4 - Aquapalming et profondeur du bassin
- 5 - Différences entre eau peu profonde et profonde
- 6 - La posture
- 7 - Le public
- 8 - Les différentes phases d'un cours
- 9 - Mouvements et positions de l'Aquapalming
- 10- Aquapalming & petits équipements (halètes, élastiques, ballon)
- 10 - Technique et placement
- 11 - Les différentes pédagogies d'enseignement
- 12 - La musique

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## PROGRAMME DE LA FORMATION CIRCUIT TRAINING (1 jour 7h00)



Introduction

Qu'est-ce l'Aqua Circuit ?

Objectifs du circuit training

CT pour quel public

Enseigner l'Aqua Circuit

Organisation du circuit training

Gérer et structurer un CT

Disposition du Circuit Training

Structure de cours de CT

Évolution du CT

Utilisation du petit matériel

Utilisation du gros matériel

Contrôle de l'intensité

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## Programme de la formation aquagym eau profonde (1 jour 7h00)



Différence entre eau peu profonde et profonde

Mouvements de base

Rythme de travail

Utilisation du matériel

Structure de cours

Objectifs de cours

Circuit training en eau profonde

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## FORMATION AQUA CARDIO (1 jour 7h00)



Objectif du travail Cardio-vasculaire

Bénéfices du travail CV

Adaptation en fonction du public

Relation mouvement- musique

Les différentes pédagogies d'enseignement

Évolution du travail CV

Les différentes techniques d'intervalle training

- AMRAP
- EMON
- Tabata
- Speed-Up

Créer une chorégraphie, des combos

**ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)**

## FORMATION AQUA SENIOR (1 jour 7h00)



- Définition de la longévité
- Recommandation de l'OMS
- Caractéristiques physiologiques
- Bénéfices des APS
- Bienfaits de l'AquaFitness
- Différentes pathologies
- Structure d'un cours
- Évolution et programmation
- Exercices et variations
- Intérêt du travail de haute intensité
- TAQ (Tâches d'Activités Quotidienne)
- Travail par 2
- Séniors et petits équipements

ÉVALUATION PRATIQUE ET ÉCRITE (donnant la certification Internationale EAA-IAA)

**Autres thèmes de formation :**

- Aquafitness Instructeur Avancé (2 jours)
- Acqua Pole Gym (1 jour)
- Acqua Boxing Bag (1jour)

## **6.ÉVALUATION SOMATIVE**

A la fin de chaque formation une évaluation a lieu avec :

- Un écrit (30min) sous forme de QCM et questions à développement
- Une mise en situation pratique

## **7.MOYENS LOGISTIQUES**

Les formations s'effectueront dans les locaux choisis par la structure d'accueil. Ceux -ci seront dotés d'une salle de réunion et d'un espace aquatique qui sera mis à disposition pour la formation.

## **8.RESSOURCES DOCUMENTAIRES**

Un support de cours adapté à chaque formation est remis à chaque fin de stage. Support vidéo contenant des exercices et des exemples de cours à titre didactique.

## **9. FORMATEUR**

Le formateur dispensant les formations Aquafitness est un professionnel de l'enseignement des activités Aquafitness (MNS à jour).



## Nelly Ballester

AQUATRaining

Tél: 06 86 44 82 05

E-mail : [aquafitnelly@aol.com](mailto:aquafitnelly@aol.com)

## Formatrice Aquafitness



### FORMATI ONS

---

- 1990 **BEESAAN**  
CREPS Aix en Provence
- 1997 **Licence en Gestion & Management des infrastructures de sports, loisirs et tourisme**  
Université de Montpellier1 **Montpellier**
- 2000 **Formation Brevet Fédéral Aquafitness Paris**
- Depuis 2000 **Formation continue Aquafitness (Acqua Pole, Acqua Boxing, Aqua Pilates, Aqua Jump...) dans différents pays**
- Depuis 2009 **Master Trainer EAA (European Aquatic Association) en Aquafitness, Aquabike, Aquajump, Tapis de course, Aquafitbox, Mat et AquaPilates**
- Depuis 2016 **Master Trainer Acquapole France**
- 2015 **Formation Zumba (Perpignan)**
- 2016 **Formation Aguamovida concept (cours pré-chorégraphie) aquafitness**
- 2021 **Formation rééducation par l'athlétisation en distanciel (Réhab-U) Canada**
- 2022 **Formation réflexologie plantaire (ARF Action Réflexologie Formation France)**

### EXPERI ENCES PROFESI ONNELLES

---

2024. **Mise en place des programmes Aquafitness BPAAN**  
Insula Formation Gruissan
- Depuis 2019 **Consultante & Formatrice Aquafitness / Rituels Sauna Hammam / Savoir être commercial**  
Calicéo Group (10 centres en France)
- Depuis 2010 **Directrice France et coordinatrice Internationale European Aquatic Association (EAA)**  
Responsable du développement France EAA.
- Depuis 2009 **Mise en place de programmes Aquafitness (aquabike, acquapole, aquapilates, aquajump).**
- Depuis 2008 **Mise en place des programmes Aquafitness BPJEPSAAN**  
CRFMNS (Centre régional de formation des Maîtres-Nageurs Sauveteurs)  
CFMS (Centre de Formation des Métiers du Sports), Narbonne
- Depuis 2005 **Consultante Aquafitness pour la FNMNS**  
(Fédération Nationale des Maîtres-Nageurs Sauveteurs)
- 2001-2007 **Trainer Aquafitness pour Planet fitness-Les Mills, programme Aquadynamic**
- 2001 à 2006 **Responsable du développement Aquafitness pour la FISAF France et Suisse**  
(Fédération Internationale des Sports Aérobie et Fitness)
- 2000 à 2011 **Directrice associée d'un centre de remise en forme.**  
**Responsable du développement des activités Aquafitness**  
**Management de l'équipe sportive et relations clients.**

### CENTRES D'INTERETS

---

**Course à pied** : divers semi-marathons

**Danse et fitness** : Flamenco, Zumba, Pilates ...

**Natation de 6 à 19 ans** : spécialité 4 nages

**Natation Synchronisée duo** : Participation Championnat de France entre 1981 et 1983