



MAPA – Planche à pagaie /  
matelas gonflable

## FORMATION MAPA – PLANCHE À PAGAIE / MATELAS GONFLABLE

Apprenez à animer des séances d'entraînement sur planche à pagaie et matelas gonflable, combinant équilibre, renforcement et plaisir.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À la fin de la formation, le candidat sera apte à :

- Initier les participants à l'utilisation sécuritaire de la planche et de matelas gonflable en piscine ou en eau calme ;
- Structurer une séance complète d'entraînement (échauffement, cardio, renforcement, étirements) ;
- Travailler l'équilibre, la posture et la stabilité de manière ludique et efficace.

Tous les candidats doivent participer activement à tous les ateliers théoriques et pratiques

### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

<b>Durée</b>	4 heures <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 heure en salle</li><li>• 3 heures en piscine</li></ul>
<b>Coût par participant</b>	Membre : 120 \$ (taxes incluses) Non-membre : 180 \$ (taxes incluses)
<b>Prérequis</b>	Moniteur Activités physiques aquatiques - Niveau 1 ou autre programme du même type.
<b>Guide de l'animateur</b>	Chaque candidat recevra le contenu de la formation de façon virtuelle.
<b>Certification</b>	Une attestation de participation sera remise à chaque candidat à la fin de la formation.
<b>Questions</b>	Pour toute question concernant l'APA AQLPro, n'hésitez pas à contacter notre équipe à <a href="mailto:formation@aqlp.ca">formation@aqlp.ca</a> ou au 514 252-5244.