



FORMATION MAPA – CARDIOVÉLO

Apprenez à animer des séances d'aqua cardiovélo, une activité cardiovasculaire intense pratiquée sur vélo stationnaire submergé, combinant performance, plaisir et faible impact articulaire.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre les principes de base de l'entraînement sur vélo aquatique (positionnement, résistance, cadence);
- Concevoir des séances variées et sécuritaires alliant cardio, endurance musculaire et intervalles;
- Utiliser la musique pour structurer le rythme et la motivation;
- Adapter les séances selon le niveau de la clientèle;
- Assurer une installation sécuritaire du matériel et un encadrement optimal en milieu aquatique.

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

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