

Formation AQUASPORTS

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Découvrir les 3 niveaux d'intensité en Aquasports
- Comprendre une structure de séance avec l'ensemble de ses paramètres
- Animer un cours avec différentes intensités en utilisant du matériel Aquasports

• PUBLIC

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness aquatique

• PRÉREQUIS

- Être âgé de 18 ans révolus
- Être titulaire d'un diplôme permettant d'animer des activités fitness dans l'eau

• MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation présentiel
- Salle de formation et espace aquatique
- Equipements aquatiques

• MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Grille d'évaluation

• DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en présentiel
- 21 h sur 3 jours

• MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir

• TARIFS / NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 3 840 euros Ndt / 10 stagiaires max
- 1 290 euros Ndt / stagiaire
- 4 minimum / 10 maximum

• DATES

- Privative sur site (sur demande)

• ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon site d'accueil uniquement en INTER
- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

• CONTACTS

- Service administratif : formations@waterform.com
/ tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : DÉCOUVERTE DES COURS NIVEAUX 1/2/3 (11H)

- Présentation des différents cours
- Phases pratiques avec le formateur

OBJECTIF 2 : COMPRENDRE DES SÉANCES STRUCTURÉES, CIBLÉES ET THÉMATISÉES (4H)

- Caractéristiques des publics
- Bénéfices des activités
- Utilisation des différents types de matériels
- Structure de séance type et niveaux d'intensité

OBJECTIF 3 : APPROPRIATION DU SAVOIR-FAIRE DE LA MÉTHODE WATERFORM (2H)

- Propriétés de l'eau
- Mouvements de base

OBJECTIF 4 : RÔLE DE L'ÉDUCATEUR (4H)

- Techniques de démonstration de mouvement
- Communiquer efficacement
- Atelier de notions musicales pour comprendre la relation musique/mouvement
- Pédagogie et animation



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

La formation de référence en aquasports pour développer tout un panel de cours à son image, selon ses participants et son environnement aquatique. Contrairement aux formations de spécialisation, qui se déroulent sur une journée, la formation aquasports s'étend sur 3 jours.

Cette formation généraliste aborde 2 axes de travail :

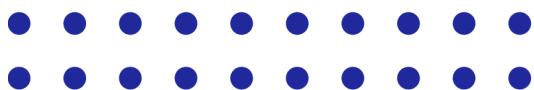
- * Une adaptabilité par rapport à vos cours et séances afin de vous proposer des outils indispensables pour les faire évoluer
- * De nouvelles approches conceptualisées dans les différentes thématiques de cours proposés en fitness dans l'eau.

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France

Site Web : formations.waterform.com

+33 (0)3 81 90 50 05
formations@waterform.com

Waterform
Centre de formation



Descriptif

Formation

AQUASPORTS

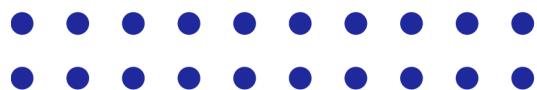
PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORT - PRÉSENTIEL JOUR 1*

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h00** : Découverte pratique cours type de niveau 1
- **10h00/10h15** : Séchage/retour en salle/Présentation des stagiaires/retour sur l'activité
- **10h15/11h30** : Présentation des activités :
 - Mouvements de base
 - Caractéristiques/Bénéfices
 - Matériel/Publics
 - Niveau d'intensité (doux/modéré/intensif)
- **11h30/12h00** : Rappels sur les propriétés de l'eau en rapport avec l'enseignement
- **12h00/14h00** : Pause déjeuner
- **14h15/15h00** : Phase pratique cours type de niveau 1
- **15h00/15h15** : Séchage/retour en salle
- **15h15/16h45** : Techniques de démonstration de mouvements
- **16h45/17h30** : Découverte pratique cours type de niveau 2
- **17h30/18h00** : Séchage/retour en salle/Retour sur l'activité/Préparation des passages en situation/Bilan de fin de journée





Descriptif

Formation

AQUASPORTS

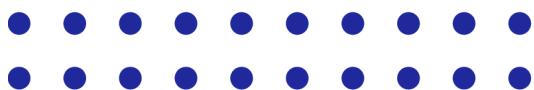
PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORT - PRÉSENTIEL JOUR 2 *

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h15** : La relation « musique/mouvement » théorie et ateliers pratiques en salle ou au bord du bassin
- **10h15/11h00** : Préparation des passages en situation
- **11h00/11h45** : Phase pratique cours type de niveau 2
- **11h45/12h00** : Séchage/Retour en salle/retour sur l'activité
- **12h00/14h00** : Pause déjeuner
- **14h15/15h00** : Découverte pratique cours type de niveau 3
- **15h15/16h30** : Passages en situation des stagiaires (coaching en direct)
- **16h30/16h45** : Séchage/Retour en salle
- **16h45/17h45** : Analyse technique des passages en situation (points forts /Axes de progression)
- **17h45/18h00** : Bilan de fin de journée





Descriptif

Formation

AQUASPORTS

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORT - PRÉSENTIEL JOUR 3 *

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h15** : Atelier de notions musicales pour comprendre la relation musique / mouvement
- **10h15/11h00** : Techniques d'enchaînement de mouvements dans un cours
- **11h00/12h00** : Le rôle de l'éducateur, comportement et dialogue son rôle avant/pendant/après la séance
 - Technique
 - Pédagogie
 - Communication
 - Animation
- **12h00/13h00** : Pause déjeuner
- **13h00/14h00** : Erreurs courantes et bons réflexes
- **14h00/16h15** : Passages en situation des stagiaires (coaching en direct)
- **16h15/16H30** : Séchage/Retour en salle
- **16h30/17h30** : Feedback passage en situation par stagiaire / Axes d'amélioration
- **17h30/18h00** : Bilan de la formation/Administratif

