



FORMATION « DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN ANIMATION DE FITNESS AQUATIQUE »



• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser la structure d'une séance de fitness aquatique
- Construire et organiser des séances d'aquagym structurés
- Utiliser la musique et les combinaisons de mouvements
- Animer une séance de fitness aquatique en situation réelle
- Observer, analyser et ajuster ses pratiques pédagogiques
- S'inscrire dans une démarche de progression professionnelle

• PUBLIC

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness dans l'eau

• PRÉREQUIS

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

• MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation en présentiel
- Salle de formation et espace aquatique
- Equipements aquatiques
- Plateformes pédagogiques à distance (LMS)

• MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Analyses vidéos
- Coaching et grille d'évaluation

• DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation mixte (Présentiel et à distance)
- 7 h en présentiel + 13 heures de formation à distance

• MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier des formations

• TARIFS / NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 2290 euros (1-5 pers)* / 3490 euros (6 à 10 pers)*

* Hors frais de déplacement et d'hébergement

• DATES

- Privative sur site (sur demande)

• ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- 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 : ANALYSER ET STRUCTURER UNE SÉANCE DE FITNESS AQUATIQUE (1H)

- Identifier les différentes phases d'une séance.
- Définir les objectifs pédagogiques et physiques associés.
- Organiser une séance cohérente et progressive en fonction du public.

OBJECTIF 2 : CONSTRUIRE DES CONTENUS D'ANIMATION ADAPTÉS AUX PUBLICS (2H)

- Choisir et enchaîner des mouvements adaptés à l'activité aquatique.
- Utiliser la musique et le rythme comme outils pédagogiques.
- Concevoir des séances ciblées, thématisées et sécurisées.

OBJECTIF 3 : ANIMER UNE SÉANCE DE FITNESS AQUATIQUE EN SITUATION PROFESSIONNELLE (2H)

- Adopter une posture professionnelle adaptée à l'encadrement d'un groupe.
- Gérer la dynamique de groupe et l'ambiance de séance.
- Garantir la sécurité des pratiquants dans le milieu aquatique.

OBJECTIF 4 : OBSERVER, ANALYSER ET AJUSTER SES PRATIQUES PÉDAGOGIQUES (2H)

- Prendre du recul sur ses séances à partir d'observations et de retours formateurs.
- Identifier ses points forts et axes d'amélioration.
- Ajuster son animation et ses contenus en fonction des retours terrain.

OBJECTIF 4 : S'INSCRIRE DANS UNE DÉMARCHE DE PROGRESSION PROFESSIONNELLE CONTINUE (13H)

- Mobiliser des outils pédagogiques digitaux pour consolider ses compétences.
- Structurer sa montée en compétences dans le temps.
- Développer son autonomie et sa confiance professionnelle.



INFO SUPPLÉMENTAIRES

Ce parcours de formation associe formation en présentiel, outils pédagogiques digitaux et accompagnement formateur afin de sécuriser et développer les pratiques professionnelles. Les stagiaires disposent de ressources pédagogiques (vidéos, playlists, structures de séances, modules e-learning) et de temps d'échanges individualisés permettant d'accompagner leur progression en lien avec la réalité du terrain.

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France

Site Web : formations.waterform.com

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

Programme Développement des compétences en animation de fitness aquatique
Format : papier / informatique | Diffusion : externe & interne | Version : 1.1. Janvier 2026


Waterform
Centre de formation



Descriptif

Formation de

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES EN ANIMATION DE FITNESS AQUATIQUE

PROGRAMME DE LA JOURNÉE EN PRÉSENTIEL

* 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 - PRÉSENTIEL JOUR 1*

- **08h30 – 09h00 :** Accueil et présentation
 - Accueil des stagiaires, présentation de la formation, des objectifs de la journée et des intervenants.
- **09h15 – 10h00 :** Observation d'un cours type
 - Suivi et observation d'une séance d'aquagym complète afin de découvrir la structure d'un cours et le rôle de l'animateur.
- **10h15 – 10h30 :** Retour sur l'activité observée
 - Échanges et analyse du cours suivi : objectifs, enchaînements, posture, gestion du groupe et sécurité.
- **10h30 – 11h00 :** Explication du fonctionnement des plateformes
 - Présentation du matériel utilisé (plateformes aquatiques), de leur mise en place et de leur utilisation en toute sécurité.
- **11h00 – 12h00 :** Travail sur la musique et les combinaisons
 - Choix des musiques, gestion du rythme et apprentissage des combinaisons de mouvements adaptées à l'aquagym.
- **12h00 – 13h00 :** Pause repas
- **13h00 – 13h30 :** Préparation d'une chorégraphie sur une musique
 - Travail en autonomie ou en groupe pour construire une séquence chorégraphiée.
- **13h45 – 14h30 :** Observation d'un deuxième cours
 - Suivi d'un second cours afin de comparer les méthodes d'animation et les adaptations possibles.
- **14h30 – 15h30 :** Mise en situation pratique
 - Passage des stagiaires en situation réelle d'animation, avec encadrement et conseils du formateur.
- **15h45 – 16h15 :** Retour et analyse des pratiques
 - Bilan collectif sur les observations et les mises en situation : points forts, axes d'amélioration et conseils personnalisés.
- **16h15 – 16h45 :** Présentation du déroulement des trois mois à venir
 - Explication du suivi post-formation, des objectifs à atteindre et des modalités d'accompagnement.
- **16h45 – 17h00 :** Remise des documents de fin de formation
 - Distribution des documents administratifs et clôture de la journée.



Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France

Site Web : formations.waterform.com

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

Programme Développement des compétences en animation de fitness aquatique
| Format : papier / informatique | Diffusion : externe & interne | Version : 1.1. Janvier 2026