

DURÉE
7
HEURES

CONCEVOIR DES COURS D'AQUAFITNESS EFFICACES, FLUIDES ET VARIÉS

Une journée pour mieux construire vos séances

Vous avez des mouvements, des exercices et des idées... **mais comment les organiser pour construire une séance cohérente et dynamique ?**

Cette formation professionnelle vous apporte une méthode concrète pour **passer de l'idée à la séance** : définir un objectif, structurer les différentes phases du cours, organiser vos contenus, gérer l'intensité et les transitions et adapter votre séance à votre public.

Celle-ci inclut :

- **Une journée de formation en présentiel**
- Le suivi d'un cours avec le formateur
- Des apports théoriques et méthodologiques
- Des ateliers de construction de séances
- De la pratique en bassin
- Des mises en situation pédagogiques
- Des temps d'analyse et de feedback



Programme

7h de présentiel

- Expérimenter différentes dominantes de séance avec le formateur
- Définir l'objectif de sa séance et identifier son public
- Comprendre les fondamentaux d'une séance réussie
- Construire un fil conducteur cohérent
- Créer une séance à partir d'un objectif et d'un public imposés
- Expérimenter différentes structures en bassin
- Adapter sa séance en temps réel
- Mettre en situation et analyser une séquence

CE QUE VOUS ALLEZ TRAVAILLER



DÉFINIR

L'objectif - Construire sa séance selon le résultat recherché et son public.



STRUCTURER

Sa séance - Organiser échauffement, corps de séance, récupération et transitions.



PROGRESSER

En intensité - Faire évoluer le cours de façon cohérente et progressive.



S'ADAPTER

À son public - Niveau, fatigue, difficulté, matériel et imprévus.



Présentiel

Tarifs

1 090 euros

1 à 5 participants

2 180 euros

6 à 10 participants

Télécharger le programme de
formation détaillé



Public Cible

Tous les éducateurs sportifs
diplômés amenés à encadrer
et animer des activités de
fitness dans l'eau



Pédagogie

- Formateur expert
- Suivi et analyse de cours
- Apports méthodologiques
- Ateliers de construction
- Pratique en bassin
- Mise en situation pédagogique
- Feedback et analyse



Objectifs

À l'issue de la formation, le
stagiaire sera capable de :

- Concevoir une séance à partir d'un objectif
- Organiser une progression cohérente
- Structurer les différentes phases du cours
- Gérer l'intensité et les transitions
- Adapter son contenu aux caractéristiques de son public

+33 (0)3 81 90 50 05

formations@waterform.com

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France

Site Web : formations.waterform.com



Waterform
Centre de formation