

Formation PROFESSIONNELLE « RENOUVELER ET ENRICHIR SES SÉANCES D'AQUAFITNESS »

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Diversifier son répertoire de mouvements ;
- Utiliser une méthode permettant de démultiplier les variations à partir d'un même mouvement ;
- Construire de nouvelles combinaisons adaptées à ses séances d'Aquafitness.

• PUBLIC

- Tous les éducateurs sportifs diplômés amenés à encadrer et animer 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 ;
- Apports théoriques et méthodologiques ;
- Ateliers de création ;
- Mise en pratique en bassin ;
- Échanges et partage d'expériences entre professionnels ;

• MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique ;
- Observation et feedback du formateur.

• DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en présentiel ;
- 7 heures / 1 journée de formation ;

• MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt des documents administratifs avant date butoir ;
- Délai d'accès fixé selon calendrier par sites.

• TARIFS / NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 1090 euros (1-5 pers) / 2180 euros (6-10 pers) sur Montbéliard
- 1090 euros (1-5 pers)** / 2180 euros (6-10 pers)** en entreprise ou site d'accueil

** Hors frais de déplacement et d'hébergement

• DATES

- En INTER sur sites partenaires selon calendrier ;
- Formation privatisée / INTRA sur demande.

• ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon le type d'accueil équipement en INTER ;
- Étude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de 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 : COMPRENDRE ET RESSENTIR LES FONDAMENTAUX DU MOUVEMENT AQUATIQUE – 1H

- Suivi d'un cours d'Aquagym avec le formateur ;
- Observation et expérimentation des situations proposées.

OBJECTIF 2 : DÉCOUVRIR LE RÉPERTOIRE WATERFORM – 1H

- Présentation et expérimentation des principaux mouvements de référence ;
- Principes biomécaniques simples ;
- Amplitude ; Résistance ; Vitesse

OBJECTIF 3 : UTILISER LA MÉTHODE POUR DÉMULTIPLIER LES MOUVEMENTS – 1H30

Exercice pratique : « 1 mouvement = multiples variations »

- Haut du corps ; Bas du corps ;
- Amplitude ;
- Direction ;
- Déplacement ;
- Rythme ; Coordination ;
- Intensité ;
- Matériel(s).

OBJECTIF 4 : EXPÉRIMENTER LES VARIANTES EN SITUATION - 1H30

- Mise en pratique en bassin ;
- Expérimentation des variantes ;
- Adaptations ;
- Progressions.

OBJECTIF 5 : CRÉER DES COMBINAISONS – 1H

- Construction de séquences simples.
- Enchaînement de plusieurs mouvements ; Travail des transitions ;

OBJECTIF 6 : CONCEVOIR ET PRÉSENTER UNE SÉQUENCE ORIGINALE – 1H

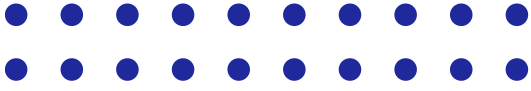
- Création d'une courte séquence originale ;
- Présentation au groupe ;
- Feedback.

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 PROFESSIONNELLE « Renouveler et enrichir ses séances d'Aquafitness »

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

PROGRAMME DU MODULE PRÉSENTIEL — JOUR 1 *

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

9h00 – 9h15 : Accueil des stagiaires

- Présentation du formateur ; présentation des objectifs et du déroulé de la journée ;
- Recueil des attentes.

9h15 – 10h15 : Comprendre et ressentir les fondamentaux du mouvement aquatique

- Master class Aquagym avec le formateur ;
- Expérimentation pratique des mouvements.

10h15 – 11h15 : Découvrir le Répertoire WATERFORM

- Présentation et expérimentation des principaux mouvements de référence ;
- Principes biomécaniques simples ; Effets de l'eau ;
- Amplitude, résistance, vitesse et niveau d'immersion.

11h15 – 12h45 : La méthode WATERFORM pour démultiplier les mouvements

- Amplitude ; Direction et déplacement ; Rythme ; Coordination ; Intensité ; Matériel ;
- Exercice pratique « 1 mouvement = multiples variations ».

12h45 – 14h15 : Pause déjeuner

14h15 – 15h45 : Mise en pratique en bassin

- Expérimentation des variantes ; Adaptations ; Progressions.

15h45 – 16h45 : Créer des combinaisons

- Associer plusieurs mouvements ; Travailler les transitions ;
- Construire des séquences simples.

16h45 – 17h45 : Atelier final

- Création individuelle ou en groupe d'une courte séquence originale ;
- Observation et feedback ;
- 17h45 – 18h00 : Bilan de fin de formation
- Retour sur les objectifs de la journée ;
- Feedback ;
- Bilan de formation ; Administratif

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