

Formation

PROFESSIONNELLE « CONCEVOIR DES COURS D'AQUAFITNESS EFFICACES, FLUIDES ET VARIÉS »

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Concevoir une séance structurée à partir d'un objectif ;
- Organiser une progression cohérente ;
- Gérer l'intensité et les transitions ;
- Adapter son contenu aux caractéristiques de son public.

• 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 ;
- Suivi et analyse d'un cours avec le formateur ;
- Apports théoriques et méthodologiques ;
- Ateliers de construction de séances ;
- Mises en situation pédagogiques ;
- Analyse des pratiques et feedback du formateur.

• MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique ; Présentation d'une séquence ;
- Analyse collective 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 : EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES DOMINANTES DE SÉANCE — 1H

- Phases pratiques avec le formateur
- Feedback / Analyse technique

OBJECTIF 2 : DÉFINIR L'OBJECTIF DE SA SÉANCE — 45MIN

- Cardio ; Renforcement ;
- Mobilité ; Coordination ;
- Récupération ;
- Séance mixte ;
- Identification du public ;
- Identification des contraintes.

OBJECTIF 3 : STRUCTURER SA SÉANCE ET CONSTRUIRE SON FIL CONDUCTEUR — 1H

Les fondamentaux d'une séance réussie :

- Échauffement - Corps de séance - Pic d'intensité - Récupération ;
- Retour au calme.

Construire son fil conducteur :

- Choix des mouvements ;
- Organisation des blocs ;
- Durée des séquences ;
- Transitions ;
- Alternance des intensités.

OBJECTIF 4 : CONSTRUIRE UNE SÉANCE À PARTIR D'UNE SITUATION IMPOSÉE - 1H

Atelier « Construisez votre séance »

- Définition d'un objectif imposé ;
- Identification des besoins du public ;
- Choix des contenus ; Organisation de la séance ;
- Construction d'une progression.

OBJECTIF 5 : EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES STRUCTURES DE SÉANCE EN BASSIN — 1H

- Mise en pratique en bassin
- Blocs ; Intervalles ; Répétitions, Progressions ;
- Circuit ;

OBJECTIF 6 : ADAPTER SA SÉANCE EN TEMPS RÉEL — 45MIN

Adaptations selon :

- Niveau du groupe et des pratiquants ;
- Difficulté ; Options ;
- Matériel(s) ;
- Imprévus ; adaptabilité(s).

OBJECTIF 7 : METTRE EN SITUATION ET ANALYSER UNE SÉQUENCE — 1H30

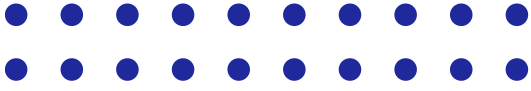
- Présentation d'une séquence par les stagiaires ;
- Mise en situation ; Observation ;
- Analyse collective ; Corrections ;
- Feedback du formateur.

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 « Concevoir des cours d'Aquafitness efficaces, fluides et variés »

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 – 10h00 : Suivi de cours avec le formateur

- 5 – 10 min d'échauffement ;
- 30 min de corps de séance ;
- 10 min de retour au calme

10h00 – 10h45 : Définir l'objectif de sa séance

- Cardio ; Renforcement ;
- Mobilité ; Coordination ;
- Retour au calme ;
- Séance mixte ;
- Identification du public et de ses contraintes.

10h45 – 11h45 : Les fondamentaux d'une séance réussie et construction du fil conducteur

- Échauffement ;
- Corps de séance ;
- Récupération et retour au calme ;
- Choix des mouvements ; Organisation des blocs ;
- Durée des séquences ;
- Transitions ;
- Alternance des intensités.

11h45 – 12h45 : Atelier « Construisez votre séance »

- Création d'une séance complète ;
- Travail à partir d'un objectif imposé ;
- Prise en compte d'un public imposé.

12h45 – 14h15 : Pause déjeuner

14h15 – 15h15 : Mise en pratique en bassin

Expérimentation de différentes structures :

- Blocs ;
- Intervalles ;
- Circuit ;
- Répétitions ;
- Progressions.

15h15 – 16h00 : Adapter sa séance en temps réel

Adaptations en fonction :

- Niveau du groupe et des participants ;
- Difficulté ;
- Matériel(s) ;
- Imprévus.

16h00 – 17h30 : Mise en situation et analyse

- Présentation d'une séquence par les stagiaires ;
- Mise en situation pédagogique ;
- Observation ; Analyse collective ;
- Corrections ; Feedback du formateur.

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