

Formation

PROFESSIONNELLE « DYNAMISER SES COURS GRÂCE À LA MUSIQUE ET AU COACHING »

• OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Utiliser la musique comme outil pédagogique ;
- Adapter son coaching verbal et gestuel ;
- Améliorer ses consignes et sa présence ;
- Renforcer la dynamique et l'engagement du groupe.

• 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 ;
- Écoute et analyse musicale ; Exercices de mise en rythme ;
- Ateliers de coaching et de communication ;
- Mises en situation pédagogiques ;
- Observation et feedback du formateur.

• MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Exercices pratiques autour de la musique et du rythme ;
- Animation de séquences musicales en bassin ;
- Observation des techniques de coaching ;
- Mise en situation pédagogique ;
- Feedback et identification de pistes d'amélioration.

• 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 LA MUSIQUE APPLIQUÉE À L'AQUAFITNESS – 1H

- BPM ;
- Phrases musicales ;
- Structure d'un morceau ;
- Choix musical selon l'activité.

OBJECTIF 2 : CONSTRUIRE UNE PLAYLIST COHÉRENTE – 45MIN

Travail autour de :

- La progression ;
- L'intensité ;
- L'ambiance ;
- Les objectifs de séance.

OBJECTIF 3 : METTRE EN PRATIQUE DES SÉQUENCES MUSICALES EN BASSIN – 1H

- Animation de séquences musicales ;
- Travail sur les consignes ;
- Travail sur le rythme ;
- Présence de l'éducateur.

OBJECTIF 4 : BOUGER AVEC OU SANS SYNCHRONISATION MUSICALE - 1H

- Travail au tempo ;
- Utilisation libre de la musique ;
- Avantages du travail en musique / mouvement ;
- Limites de la relation musique / mouvement ;
- Adaptation selon le public et l'activité.

OBJECTIF 5 : DÉVELOPPER LE COACHING DE L'ÉDUCATEUR – 1H

- Placement ; Posture ;
- Démonstration ;
- Gestuelle ;
- Anticipation des consignes ;
- Communication non verbale.

OBJECTIF 6 : MOTIVER SANS SUR-COACHER – 45MIN

- Utiliser sa voix ; Varier ses consignes ;
- Donner du sens aux exercices ;
- Encourager ; Créer une dynamique collective.

OBJECTIF 7 : COACHING CHALLENGE – 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

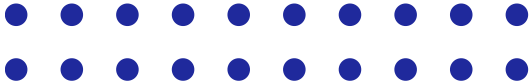
Site Web : formations.waterform.com

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


Waterform
Centre de formation

Formation PROFESSIONNELLE « Dynamiser ses cours grâce à la musique et au coaching »

| Format : papier / informatique | Diffusion : externe & interne | Version : 1.0. Septembre 2026



Descriptif

Formation PROFESSIONNELLE « Dynamiser ses cours grâce à la musique et au coaching »

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 – Comprendre la musique appliquée à l'Aquafitness

- BPM ;
- Phrases musicales ;
- Structure d'un morceau ;
- Choix musical selon l'activité.

10h00 – 10h45 – Construire une playlist cohérente

- Progression ; Intensité ;
- Ambiance ; Objectifs de séance.

10h45 – 11h45 – Mise en pratique en bassin

- Animation de séquences musicales ;
- Travail sur les consignes ;
- Rythme ;
- Présence de l'éducateur.

11h45 – 12h45 – Bouger avec ou sans synchronisation musicale

- Travail sur le rythme ;
- Utilisation libre de la musique ;
- Avantages et limites ;
- Adaptation au public et à l'activité.

12h45 – 14h15 – Pause déjeuner

14h15 – 15h15 – Le coaching de l'éducateur

- Placement et posture ; Démonstration ;
- Regard et gestuelle ; Anticipation des consignes ;
- Communication non verbale.

15h15 – 16h00 – Motiver sans sur-coacher

- Utilisation de la voix ; Variation des consignes ;
- Donner du sens aux exercices ; Encourager ;
- Créer une dynamique collective.

16h00 – 17h30 – Coaching Challenge

- Préparation et animation d'une courte séquence ;
- Mise en application de la musique et du coaching ;
- Observation ; Feedback ; Axes d'amélioration.

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