

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Complexe sportif du Collège Sainte-Anne
Adresse : 50, 12^{ème} avenue, Montréal, H8S 3H6
Date : Samedi 12 septembre et dimanche 13 septembre
Horaire : de 8 h 30 à 17 h 30

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Coût : 170 \$ membres / 290 \$ non membre (taxes inclus dans le prix)

Paie ment : Facturé à l'affiliation :
Les affiliations seront facturées à la suite de la formation

Autre :
Virement bancaire : Une facture vous sera envoyée avec la procédure
Chèque : le chèque devra être envoyé par la poste à l'adresse suivante :

Inscription : **Date limite 10 septembre**

Comment s'inscrire : Remplir le formulaire d'inscription
Faire parvenir à : mvadnais@piscinesdrummondville.com

Prérequis : Il est fortement suggéré que le candidat inscrit ait déjà participé à un cours d'aquaforme régulier.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Formatrice : Caroline Berthiaume, kinésiologue

Durée : 16 h

Matériel requis : Maillot, bonnet de bain (s'il y a lieu), sandales, vêtements pour mettre sur le bord de la piscine, serviettes, un lunch et des collations.

Guide de l'animateur : Chaque candidat recevra un guide de l'animateur contenant une banque d'exercices.

Certification : Un brevet sera remis à chaque candidat à la fin de la formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À la fin de la formation, le candidat sera apte à :

- Planifier et préparer des séances de mise en forme aquatique en respectant les diverses structures et composantes d'une séance d'entraînement;
- Animer une séance de mise en forme aquatique à une clientèle adulte régulière;
- S'initier et connaître l'anatomie, la physiologie et la biomécanique de base ainsi que les composantes de la condition physique;
- Comprendre les bienfaits de l'exercice dans l'eau et les propriétés de l'eau;
- Utiliser l'équipement de façon adéquate et sécuritaire;
- Choisir la musique en fonction de la clientèle;
- Adapter ses séances de mise en forme à divers types de clientèle.

AU PROGRAMME

- Anatomie & physiologie
- Biomécanique et système de levier
- Composante de la condition physique
- L'eau et ses propriétés
- Clientèle
- Structure et composantes d'une séance de mise en forme aquatique
- Planification
- Professionnalisme
- Banque d'exercice avec illustrations

Tous les candidats doivent participer activement à tous les ateliers théoriques et pratiques