

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

**Endroit :** Aqua complexe Drummondville  
**Adresse :** 1380 rue Montplaisir  
**Date :** Samedi 5 septembre et dimanche 6 septembre  
**Horaire :** de 8 h 30 à 17 h 30

### MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

---

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

**Paiement :** 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 27 août 2020**

**Comment s'inscrire :** Remplir le formulaire d'inscription  
Faire parvenir à : [mvadnais@piscinesdrummondville.com](mailto: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