



Association des responsables  
aquatiques du Québec

## **FORMATION AQUAFORME DE BASE**

### **Région Est**

#### **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

**Endroit :** Piscine Bourg-Royal  
**Adresse :** 640, ave. Bourg-Royal, Québec (Qc) G2L 1M8  
**Date :** Samedi 25 novembre et dimanche 26 novembre 2017  
**Horaire :** 8 h 30 à 17 h 30

---

#### **MODALITÉS D'INSCRIPTIONS**

**Coût :** 150 \$ membres / 250 \$ non membre  
**Inscription :** jusqu'au 22 novembre 2017  
**Comment s'inscrire :** Remplir le formulaire d'inscription et le faire parvenir à madame Carine Poulin (adresse sur formulaire d'inscription).

---

#### **INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE**

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

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

**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.  
**Minimum de candidats :** 8  
**Maximum de candidats :** 24  
**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