

# FORMATION

## AQUAFORME DE BASE

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

**Endroit :** Aqua complexe

**Adresse :** 1380 rue Montplaisir, Drummondville, QC, J2C 0M6

**Date :** Samedi 3 septembre et dimanche le 4 septembre 2022

**Horaire :**

**Samedi**  
8h30 à 12h30 – Salle  
13h00 à 17h00 – Piscine

**Dimanche**  
8h30 à 9h30 – Piscine  
9h30 à 12h30 – Salle  
13h00 à 17h00 – Piscine

### MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

---

**Coût :** 220 \$ membres / 375 \$ non membre (taxes inclus dans le prix)

**Paiement :** À l'inscription, par carte de crédit seulement

**Inscription :** Communiquer avec le Réseau aquatique Drummondville  
Par téléphone au 819-477-1063

**Entre 8h30 et 16h**

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

---

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

---

<b>Formatrice :</b>	<b>À confirmer</b>
<b>Durée :</b>	16 h
<b>Matériel requis :</b>	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.
<b>Guide de l'animateur :</b>	Chaque candidat recevra un guide de l'animateur contenant une banque d'exercices.
<b>Certification :</b>	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