

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

**Endroit :** Peps de l'Université Laval

**Adresse :** 2300 rue de la Terrasse, Québec, QC, G1V 0A6

**Date :** 16 au 18 septembre 2022

**Horaire :**

**Vendredi :**  
17h30 à 21h30 - Salle

**Samedi :**  
8h30 à 12h30 piscine  
13h00 à 17h00 salle

**Dimanche**  
8h30 à 12h30 piscine

### MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

---

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

**Paiement :** Vous recevrez une facture par courriel

**Inscription :** **Date limite 10 septembre**

**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 :** Marie-Christine Grenier, 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