

# FORMATION

## AQUAFORME DE BASE

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

**Endroit :** Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu  
**Adresse :** 30 boul. du Séminaire (entrée porte 46), Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 5J4  
**Date :** 16 et 17 décembre 2023

**Horaire :**

<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
8h30 à 12h30 – Salle S-103 (porte 46)	8h30 à 9h30 - Piscine
13h00 à 17h00 – Piscine	9h30 à 12h30 – Salle S-103
	13h00 à 17h00 - Piscine

### MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

---

**Coût :** 220 \$ (taxes inclus dans le prix)

**Comment s'inscrire :** Inscription en ligne sur le site du Cégep dans la section Activités aquatiques : [https://bit.ly/aquaforme\\_Cegep](https://bit.ly/aquaforme_Cegep)

**Paiement :** Paiement par *carte de crédit* sur le site d'inscription ou par téléphone au 450 347-5301 poste 2335

**Inscription :** **Date limite : 10 décembre 2023**

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

---

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

---

<b>Formatrice :</b>	Carole Perrochon, kinésiologue
<b>Durée :</b>	16 h
<b>Matériel requis :</b>	Maillot, bonnet de bain, 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