

FORMATION

AQUAFORME DE BASE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Centre aquatique de Mirabel

Adresse : 14 940 Petite Côte des Anges, Mirabel, QC, J7N 3R7

Date : 19-20 aout 2023

Horaire :

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

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

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

Comment s'inscrire : Inscription par téléphone : 450-475-2055 poste 4294 coordonnatrice aquatique Andréanne Richer

Paiement : Paiement

Inscription : **Date limite : 12 aout 2023**

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Formatrice :	Carole Perrochon, kinésiologue
Durée :	16 h
Matériel requis :	Maillot, bonnet de bain, 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