

# FORMATION

## AQUAFORME DE BASE

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

---

**Endroit :** École La Source  
**Adresse :** 9, 10<sup>e</sup> Rue, Rouyn-Noranda  
**Date :** 23 et 24 septembre 2023  
**Horaire :**

#### Samedi

8 h 30 à 12 h 30 – Local A-237  
13 h à 17 h – Piscine

#### Dimanche

8 h 30 à 9 h 30 – Piscine  
9 h 30 à 12 h 30 – Local A-237  
13 h à 17 h – Piscine

### MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

---

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

**Comment s'inscrire :** Inscription en ligne sur <https://mon.accescite.net/86042/fr-ca/>

**Paiement :** Paiement par carte de crédit sur le site d'inscription.

**Inscription :** **Date limite : 21 septembre 2023**

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

---

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

---

<b>Formatrice :</b>	Jessica Pitre
<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