FORMATION

AQUAFORME DE BASE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Centre sportif de l’Université de Sherbrooke

Adresse : 2500 Bd de l'Université, Sherbrooke, QC J1K 2R1

Date : Les dimanches 7 et 21 avril

|  |  |
| --- | --- |
| **Jour 1** 8h30 à 12h30 – Salle 13h00 à 17h00 – Piscine | **Jour 2** 8h30 à 9h30 – Piscine 9h30 à 12h30 – Salle  13h00 à 17h00 – Piscine |

Horaire :

MODALITÉS D’INSCRIPTIONS

|  |  |
| --- | --- |
| Coût : | 220 $ membres |
| Inscription : | **Inscription en ligne seulement**  Les gens doivent se créer un compte sport-plus.  Voici le lien d’inscription :  <https://www.usherbrooke.ca/sport/activites/cours-de-groupe/procedure-inscription>  **Sélectionner**  Programme : Formation en sauvetage et moniteur  Niveau : moniteur |
| 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 (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