

Formation AQUASPORTS

Objectifs pédagogiques :

- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Découvrir les 3 niveaux d'intensités en Aquasports
- Comprendre une structure de séance avec l'ensemble de ses paramètres
- Animer un cours avec différentes intensités en utilisant du matériel Aquasports

Public :

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness aquatique

Pré requis pour l'obtention de la certification

- Toute personne en situation de face à face pédagogique

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- Travail en équipe
- Remise de supports pédagogiques
- Equipe de Formateurs (trices)
- Salle de formation
- Bassin aquatique

Suivi et évaluation des résultats :

- Feuille de présence
- Attestation formation individualisée
- Book de formation interactif

Durée et déroulé :

- Formation en présentiel
- 20 h sous 3 jours

Programme de formation (Compétences visées)

OBJECTIF 1 : DECOUVERTE DES COURS NIVEAUX 1/2/3 (10H)

- Présentation des différents cours
- Phases pratiques avec le formateur

OBJECTIF 2 : COMPRENDRE DES SEANCES STRUCTUREES, CIBLEES ET THEMATISEES (4H)

- Caractéristiques des publics
- Bénéfices des activités
- Utilisation des différents types de matériels
- Structure de séance type et niveaux d'intensités

OBJECTIF 3 : APPROPRIATION DU SAVOIR FAIRE DE LA METHODE WATERFORM (2H)

- Propriétés de l'eau
- Mouvements de base

OBJECTIF 4 : ROLE DE L'EDUCATEUR (4H)

- Techniques de démonstration de mouvement
- Communiquer efficacement
- Atelier de notions musicales pour comprendre la relation musique/mouvement
- Pédagogie et animation

Programme de journée

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORTS WATERFORM (JOUR 1)*

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h00** : Découverte pratique cours type de niveau 1
- **10h00/10h15** : Séchage/retour en salle/Présentation des stagiaires/retour sur l'activité
- **10h15/11h30** : Présentation des activités :
 - Mouvements de base
 - Caractéristiques/Bénéfices
 - Matériel/Publics
 - Niveau d'intensité (doux/modéré/intensif)
- **11h30/12h00** : Rappels sur les propriétés de l'eau en rapport avec l'enseignement
- **12h00/14h00** : Pause déjeuner
- **14h15/15h00** : Phase pratique cours type de niveau 1
- **15h00/15h15** : Séchage/retour en salle
- **15h15/16h30** : Techniques de démonstration de mouvements
- **16h45/17h30** : Découverte pratique cours type de niveau 2
- **17h30/18h00** : Séchage/retour en salle/Retour sur l'activité/Préparation des passages en situation/Bilan de fin de journée

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORTS WATERFORM (JOUR 2)

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h15** : La relation « musique/mouvement » théorie et ateliers pratiques en salle ou au bord du bassin
- **10h15/11h00** : Préparation des passages en situation
- **11h00/11h45** : Découverte pratique cours type de niveau 3
- **11h45/12h00** : Séchage/Retour en salle/retour sur l'activité
- **12h00/14h00** : Pause déjeuner

Programme de journée

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORTS WATERFORM (JOUR 2)

- **14h15/15h00** : Découverte pratique cours type de niveau 3
- **15h15/16h30** : Passages en situation des stagiaires (coaching en direct)
- **16h30/16h45** : Séchage/Retour en salle

- **16h45/17h45** : Analyse technique des passages en situation (points forts/Axes de progression)
- **17h45/18h00** : Bilan de fin de journée

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORTS WATERFORM (JOUR 3)

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h15** : Atelier de notions musicales pour comprendre la relation musique / mouvement
- **10h15/11h00** : Techniques d'enchaînement de mouvements dans un cours
- **11h00/12h00** : Le rôle de l'éducateur, comportement et dialogue... son rôle avant/pendant/après la séance
 - Technique
 - Pédagogie
 - Communication
 - Animation

- **12h00/13h00** : Pause déjeuner
- **13h00/14h00** : Erreurs courantes et bons réflexes
- **14h00/15h15** : Passages en situation des stagiaires (coaching en direct)
- **15h15/15H30** : Séchage/Retour en salle
- **15h30/16h00** : Bilan de la formation/Administratif