

**FORMATION DE**

# TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT DU FITNESS DANS L'EAU

## MODULE DOMINANTE CARDIO (DC)

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Positionnement pédagogique en début de parcours
- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Construire des séances structurées, ciblées et thématiques
- Comment personnaliser son animation dans un cours de fitness aquatique
- Animer, gérer, coacher un groupe de participants
- Animer un cours à dominante CARDIO (Gym / Boxe / Vélo / Trampo...)

### PUBLIC

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness dans l'eau

### PRÉREQUIS

- Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération du fitness dans l'eau (BE, BPJEPS, Diplôme universitaire...)
- Toute personne détenant un diplôme sous l'intitulé « multi activités physiques ou sportives » dans la limite de leur condition d'exercice (Code du Sport)
- Personnel de santé

### MÉTHODES MOBILISÉES

- Formateurs diplômés dans le domaine du fitness dans l'eau
- Classe virtuelle / Salle de formation / Espace aquatique
- Suivi de cours / Apports théoriques
- Equipements aquatiques

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Accompagnement du stagiaire
- Passage en situation / grille d'évaluation
- Evaluation / Certificat de réalisation

### DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en Présentiel et Distanciel
- 28h en Présentiel sur 2\*2 jours
- 7h de formation à distance

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier par sites

### TARIFS / NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 1375 euros Ndt / stagiaire sur site INTER
- 5500 euros Ndt / 10 stagiaires max

### DATES

- En INTER sur sites partenaires (voir calendrier)
- Privative sur site (sur demande)

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon site d'accueil uniquement en INTER
- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

### CONTACTS

- Service administratif : [formations@waterform.com](mailto:formations@waterform.com)  
/ tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / [jenny@waterform.com](mailto:jenny@waterform.com)



## PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

#### OBJECTIF 1 : DÉCOUVERTE DES COURS (4H)

- Présentation et animation des différents cours
- Utilisation des différents types de matériels

#### OBJECTIF 2 : COMPRENDRE DES SÉANCES STRUCTURÉES, CIBLÉES ET THÉMATISÉES (5H)

- Compréhension de la structure de séance
- Présentation d'outils pédagogiques

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

- Propriétés de l'eau
- Méthode SWEAT / Mouvements de base
- Aquabilité

#### OBJECTIF 4 : RÔLE DE L'ÉDUCATEUR (5H)

- Les 4 axes de la réussite
- Relation Musique / Mouvement
- Atelier de notions musicales pour comprendre la relation musique/mouvement

#### OBJECTIF 5 : CONDUIRE L'ANIMATION EN MOBILISANT LES TECHNIQUES DE L'ACTIVITÉ (18H)

- Coaching et phases pratique avec le formateur
- Passage en situation
- Evaluation



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### Nouvelle formation en 2022 !!!

Ce module a été spécialement conçu pour les coachs souhaitant **se remettre à niveau** dans l'animation fitness dans l'eau.

Dans cette formation, on apprend une méthodologie d'apprentissage **pour améliorer ses compétences et utiliser efficacement ses équipements** de type cardio