

FORMATION

AQUAFORME DE BASE AQUAJOGGING

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Complexe Aquatique Laval

Adresse : 2205 Ave Terry-Fox, Laval

Date : 16-17-18 mai

Vendredi	Samedi	Dimanche
18h à 21h – Salle	8h30 à 12h30 – Piscine 13h à 17h – Salle	8h30 à 12h30 – Salle 13h à 17h – Piscine

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Coût : 220 \$ membres

Inscription : Inscription possible à partir du 24 avril sous l'onglet «formation avancée» :
[Inscription | Boutique de Ville de Laval - Activités aquatiques](#)

Prérequis : Il est fortement suggéré que le candidat inscrit ait déjà participé à un cours d'aquaforme régulier.
La qualification de sauveteur national n'est pas requise pour la formation, mais certaines installations aquatiques pourraient la demander pour travailler comme moniteur.trice d'aquaforme/aquajogging.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Formatrice :	Sara Christie, étudiante en kinésiologue
Durée :	17 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 virtuel de l'animateur
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