

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Centre De L'activité Physique | Cégep De Sherbrooke - Pavillon 1

Adresse : 355 Rue du Cégep, Sherbrooke, QC J1E 3X7

Date : 18 et 25 mai 2025

Horaire :

Dimanche 18 mai 2025	Dimanche 25 mai 2025
8h30 à 12h30 – Salle	8h30 à 12h30 – Salle
13h00 à 17h00 – Piscine	13h00 à 17h00 – Piscine

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Coût : 220 \$ membres

- Inscription :**
- En ligne à l'adresse suivante : https://cegepsherbrooke-sport.omnivox.ca/sprt/insc/InfoActivite.ovx?NoActivite=P25_957751&L=FRA
 - Par téléphone au 819-564-6360, option 1.

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, 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