FORMATION

AQUAFORME DE BASE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Aquadôme (Complexe Aquatique Michel-Leduc)

Adresse : 1411 Rue Lapierre, LaSalle, QC H8N 2J4

Date : 21 et 22 juin 2025

Horaire :

Samedi	Dimanche
13h30 à 17h30 – Salle	13h30 à 14h30 – Piscine
17h30 à 21h30 – Piscine	14h30 à 16h30 – Salle
	16h30 à 21h30 – Piscine

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Coût : 220 \$ par personne

Inscription : En ligne : www.inscriptionsaquadome.ca section inscription.
Renseignement par courriel à coordination.aquadome@sodem.net ou par téléphone au 514-367-6460

Prérequis : Il est fortement suggéré que le candidat inscrit ait déjà participé à un cours d'aquaforme régulier.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Formatrice :	Carole Perrochon, Bc. Kinésiologie
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 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