

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Complexe aquatique Desjardins

Adresse : 2205, chemin Sainte-Marie, Mascouche, J7L 1A6

Date : 23 et 24 août 2025

Horaire :

Samedi	Dimanche
8 h 30 à 12 h 30 – Salle	8 h 30 à 9 h 30 – Piscine
13 h à 17 h – Piscine	9 h 30 à 12 h 30 – Salle
	13 h à 17 h – Piscine

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Coût : 220 \$ membres

Inscription : <https://app.amilia.com/store/fr/complexe-aquatique-desjardins/api/Program/Detail?programId=yQ9rZ4y>

Si vous éprouvez des difficultés au moment de l'inscription en ligne, n'hésitez pas à contacter le Complexe aquatique Desjardins au **450-313-6060** pour obtenir de l'aide.

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

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Formatrice :	Sara Christie, étudiante en kinésiologue
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