



Association des responsables
aquatiques du Québec

FORMATION AQUAFORME DE BASE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Endroit : Piscine Arpitrôme de Québec
Adresse : 750, rue de la Sorbonne, Québec (Qc) G1H 1H1
Date : Samedi 8 septembre et dimanche 9 septembre 2018
Horaire : de 8 h 30 à 17 h 30

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Coût : 170 \$ membres / 290 \$ non membre
Inscription : Jusqu'au 5 septembre 2018
Comment s'inscrire : Remplir le formulaire d'inscription et le faire parvenir à madame Carine Poulin (adresse sur formulaire d'inscription).

INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE

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

Tous les candidats doivent participer activement à tous les ateliers théoriques et pratiques

Formatrice : Caroline Berthiaume, 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.
Minimum de candidats : 8
Maximum de candidats : 24
Guide de l'animateur : Chaque candidat recevra un guide de l'animateur contenant une banque d'exercices.
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