

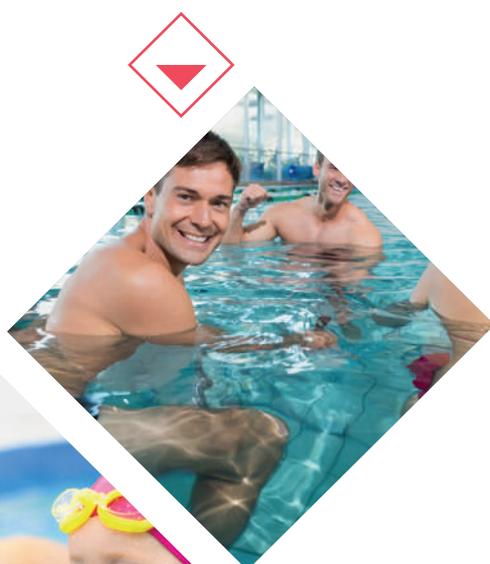
ÉDITION
2023



CATALOGUE FORMATIONS

SOMMAIRE

Historique de l'organisme de formation	02
Tous les modules de formation	04
Formations diplômantes	05
Formation enfant	13
Formations freestyle	15
Formations de spécialisation	19
Waterform Play	35
Grille tarifaire	37
Financement	38
Notre lieu de formation	40
Contact	43

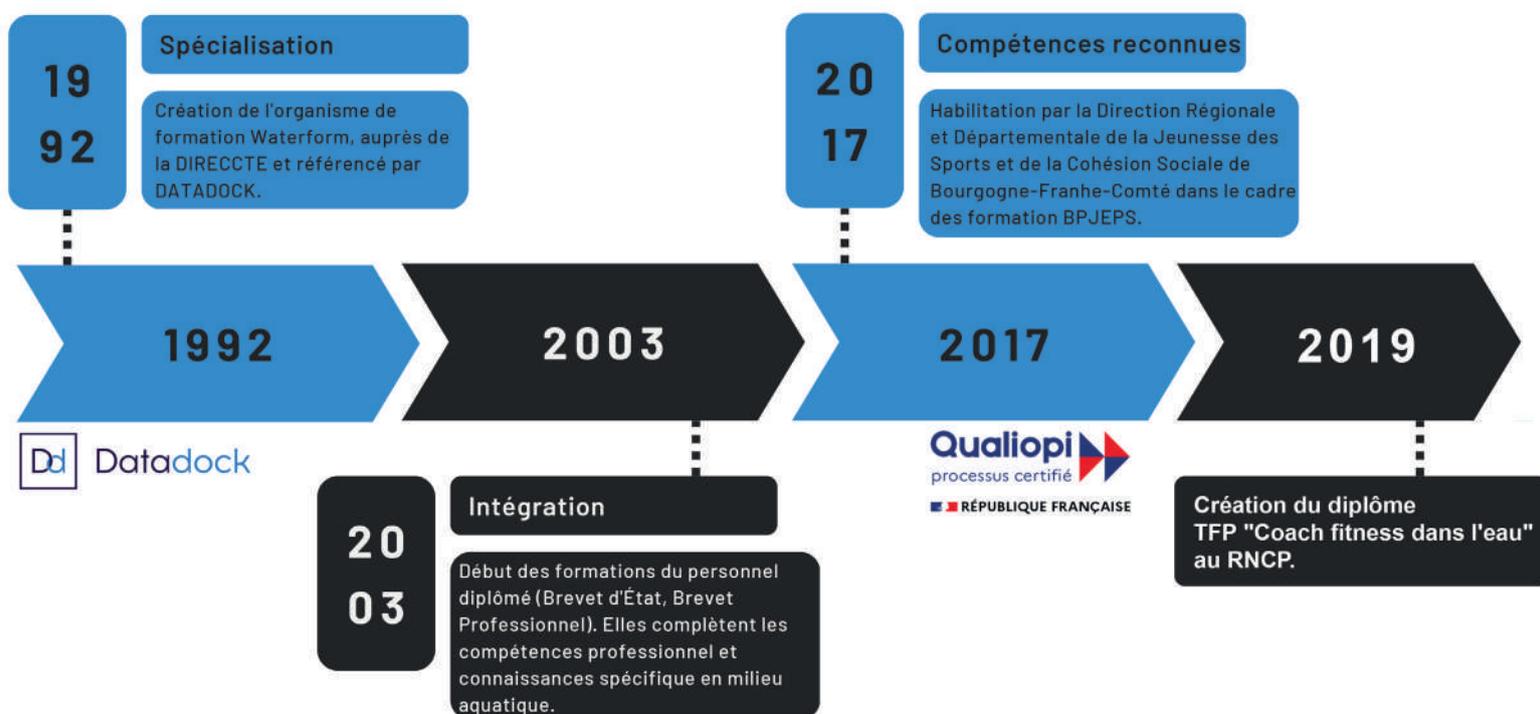


HISTORIQUE

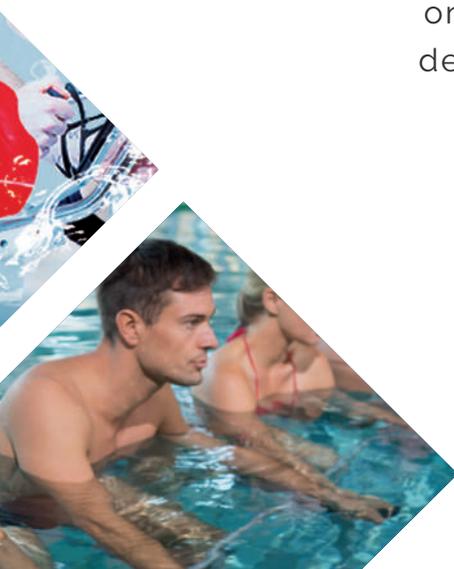
DE L'ORGANISME DE FORMATION



*31 ans
d'expérience...*



Aujourd'hui plus de **10 000 stagiaires** ont été formés au travers de modules spécifiques et **plus de 1 700 structures privées ou publiques** ont été accompagnées dans le développement des connaissances et compétences personnelles.





*Se professionnaliser
pour se distinguer*

NOS MODULES DE FORMATION



FORMATIONS DIPLÔMANTES

- TFP "Coach fitness dans l'eau" P. 05

Proposer des activités collectives aquatiques de santé, de bien être et de forme.

- BPJEPS "Activités Aquatiques et de la Natation" * P.09

Conduire une action d'animation permettant l'éveil, la découverte, l'initiation, l'apprentissage de la natation et également l'animation d'Aquagym.

- CQP "Instructeur de Fitness" * P. 11

L'option « Cours Collectifs » vous prépare aux métiers de coach fitness et l'option « Personal Trainer, Musculation » à ceux de coach musculation.



FORMATION ENFANT

- Module Bébé Nageur - Jardinaquatique P.13



FORMATIONS FREESTYLE AQUASPORTS

- Module "Eau peu profonde" P. 15



FORMATIONS DE SPÉCIALISATION

8 MODULES DE SPECIALISATION (PRÉSENTIEL OU E-LEARNING)

- Modules de spécialisation P. 19

- Bodyslim P. 21
- Boxing P. 22
- Cycling P. 23
- Gym/ Stretch/ Vitality P. 24
- Jump P. 25
- Power P. 26
- Training P. 27
- Workout P. 28

- Présentation formations e-Learning P. 29

- Module de formation Multi-concepts P. 31



TFP COACH FITNESS DANS L'EAU

#01 LE MÉTIER

Le coach fitness dans l'eau confère à son titulaire des compétences professionnelles dans l'animation des activités aquasports en proposant des séances structurées, ciblées et thématiques. Il utilise les matériels associés à ses différentes animations dans un environnement spécifique sécurisé liés au secteur d'activité. Il intervient en autonomie et interagit avec différents publics en proposant des activités collectives aquatiques de santé, de bien-être et de forme.

#02 LE DIPLÔME

*Titre à Finalité Professionnelle
« Coach fitness dans l'eau » / Niveau IV

#03 LES CONDITIONS D'ACCÈS

- Age : 18 ans minimum
- Etre titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivant
 - > PSE 1: Premiers secours en équipe de niveau 1 (en cours de validité)
 - > PSE 2 : Premiers secours en équipe de niveau 2 (en cours de validité)
- Réussir les tests de sélection de l'organisme de formation (pour plus de renseignements, contactez-nous)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités aquasports datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.

#04 LES OBJECTIFS

Elle est constituée de 5 objectifs

- Objectif 1 : Etre capable de communiquer au sein de l'entreprise
- Objectif 2 : Exécution en sécurité de séances spécifiques aquafitness
- Objectif 3 : Maîtriser les outils techniques et pédagogiques liés aux activités aquafitness en sécurité
- Objectif 4 : Maîtriser en sécurité le face à face pédagogique
- Objectif 5 : Maîtriser les enjeux réglementaires d'hygiène et de sécurité

L'ACCOMPAGNEMENT PENDANT LA FORMATION

- * Des outils de réussite
 - * Une plateforme « apprenant » permettant d'accéder à l'emploi du temps de la formation et aux documents ressources
 - * Un accès à des outils pédagogiques pour aider le stagiaire dans l'animation des activités
 - * Lien entre formateurs et stagiaires au travers de forums de discussion et tutorat en ligne

WATERFORM, LA PASSION POUR LES MÉTIERS AQUATIQUES

PASSEZ LE TFP !

1. Dépôt du dossier de candidature
2. Tests de sélection
3. Entrée en formation :

La formation est programmée entre 3 et 12 mois selon le dispositif.

L'organisme de formation propose cette certification professionnelle dans ses locaux à Montbéliard et sur sites partenaires extérieurs dans plusieurs régions.

MODALITÉS PRATIQUES



PLUS D'INFORMATIONS

Notre équipe vous accompagne individuellement dans le montage de votre dossier de financement et d'inscription.

WATERFORM

Organisme de formation professionnelle

19 rue Maurice Ravel

25200 Montbéliard / Tél : 03 81 90 50 05

> Service administratif : formations@waterform.com

> Responsable de formation – Emmanuel DEMBOWIAK : edembowiak@waterform.com.

FORMATIONS DIPLÔMANTES

TFP COACH FITNESS DANS L'EAU



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Encadrer un public adulte dans tout lieu et toute structure
- Développer les compétences des animateurs dans l'encadrement des activités aquafitness
- Maîtriser les enjeux réglementaires d'hygiène et de sécurité dans un milieu aquatique

TESTS DE SÉLECTION

- Épreuve écrite
- Épreuves sportives
- Oral de motivation

PUBLIC

- Tous publics

PRÉREQUIS DE LA CERTIFICATION

- Être âgé de 18 ans révolus
- PSE1 ou équivalent à jour de recyclage
- Réussite aux tests de sélection à l'entrée en formation

MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation hybride (présentiel / FOAD)
- Accès plateforme LMS
- Salle de formation et espace aquatique
- Équipements aquatiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Épreuves sportives
- QCM
- Présentation écrite et orale

DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation de 210h en organisme de formation
- Phases d'alternance en entreprise
- 154h de formation en présentiel
- 56h de formation à distance

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt d'un dossier d'inscription avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier de formation (trimestriel)

TARIFS

- 2580 euros Ndt / stagiaire à Montbéliard
- 3000 euros Ndt / stagiaire sur site extérieur

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon site d'accueil
- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

CONTACTS

- Service administratif : formations@waterform.com / tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

ÊTRE CAPABLE DE COMMUNIQUER AU SEIN D'UNE ENTREPRISE

- Comprendre et s'approprier la culture de l'entreprise
- Créer et gérer la relation client et inter service
- Méthodologie de projet
- Communication verbale et non verbale
- Utilisation des NTIC

ÊTRE CAPABLE D'EXÉCUTER EN SÉCURITÉ DES SÉANCES SPÉCIFIQUES AQUAFITNESS

- Comprendre une structure de séance avec l'ensemble de ses paramètres
- Animer une séance avec différentes intensités en utilisant différents matériels
- Comprendre la relation musique / mouvement dans l'activité

ÊTRE CAPABLE DE MAÎTRISER LES OUTILS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS AQUAFITNESS EN SÉCURITÉ

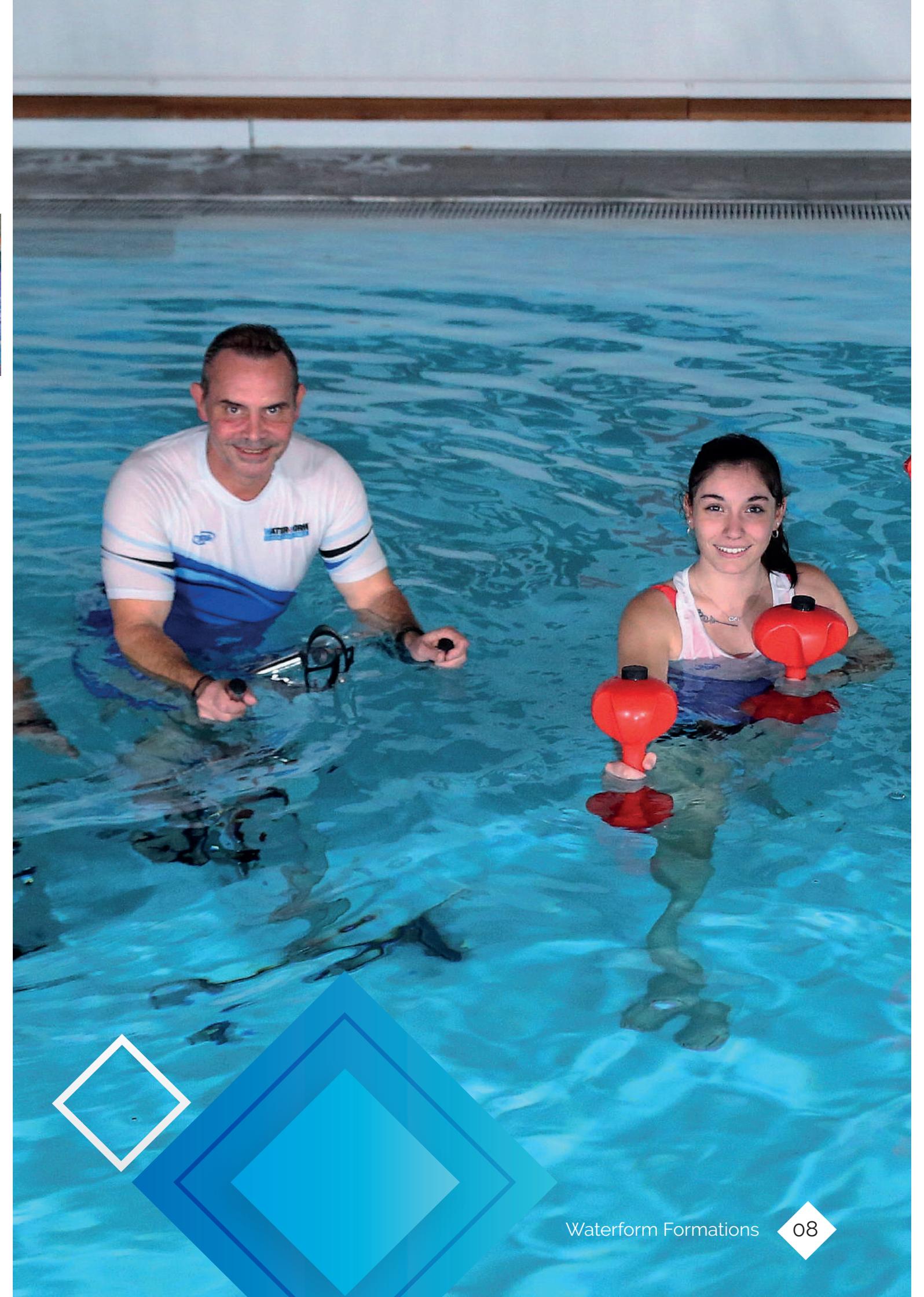
- Présentation, démonstration, utilisation du matériel et utilisation des outils pédagogiques
- Suivre un cours de chaque activité

ÊTRE CAPABLE DE MAÎTRISER EN SÉCURITÉ LE FACE À FACE PÉDAGOGIQUE

- Exécuter et animer une séance aquafitness en face à face pédagogique
- Appropriation des savoir-être et savoir-faire dans la limite des prérogatives pédagogiques du coach fitness dans l'eau

ÊTRE CAPABLE DE MAÎTRISER LES ENJEUX RÉGLEMENTAIRES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

- Réglementation spécifique des APS en France
- Hygiène spécifique au traitement de l'eau et des bassins
- Compréhension du processus de traitement de l'eau et des machineries
- Sécurisation des différents publics en cas d'incident et d'accident
- Passage pratique en situation



FORMATIONS DIPLÔMANTES

BPJEPS ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION *

#01 LE MÉTIER

Le titulaire du BPJEPS AAN est un éducateur spécialiste dans le secteur des activités aquatiques et de la natation. En tant que professionnel, il conduit une action d'animation permettant l'éveil, la découverte, l'initiation, l'apprentissage de la natation et également l'animation d'Aquagym

#02 LE DIPLÔME

- Brevet Professionnel de Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport
- Mention "Activités Aquatiques et de la Natation"

#03 LES CONDITIONS D'ACCÈS

- Age : 18 ans minimum
- Être titulaire du PSE1 : Prévention secours en équipe de niveau 1 (En cours de validité)
- Être titulaire du BNSSA
- Réussir les exigences préalables à l'entrée en formation de la DRDJSCS + (pour plus de renseignements, nous contacter)
- Présenter un certificat médical de non contre indication à la pratique des activités aquatiques et de natation datant de moins de un an à la date d'entrée en formation

#04 LA FORMATION

Elle est constituée de 4 unités capitalisables :

UC1 : Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure

UC2 : Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure

UC3 : Concevoir une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des Activités Aquatiques et de la Natation

UC4 : Mobiliser les techniques de la mention Activités Aquatiques et de la Natation pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage



PLUS D'INFORMATIONS ?

Contactez notre organisme de formation :

formations@waterform.com / 03.81.90.50.05

- Fabian FERRARIO coordinateur pédagogique fabian@waterform.com

- Damien TRUPCEVIC responsable organisme formation damien@waterform.com

* Sous réserve d'acceptation du dossier d'habilitation

FORMATIONS DIPLÔMANTES

BPJEPS ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION



◆ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- L'éducateur(trice) sportif(ve) exerce en autonomie son activité professionnelle, en utilisant un ou des supports techniques dans les champs des activités aquatiques et de la natation dans la limite des cadres réglementaires.

◆ TESTS D'ENTRÉE EN FORMATION

- Réussir les Tests d'Exigences Préalables (TEP)
- Réussir les tests de sélection

◆ PUBLIC

- Tous publics

◆ PRÉREQUIS DU DIPLÔME

- Être titulaire du PSE1 ou équivalent à jour de recyclage
- BNSSA, à jour de sa vérification du maintien des acquis

◆ MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation en alternance
- Cours théoriques et pratiques
- Accès plateforme LMS
- Formation hybride (présentiel / FOAD)
- Espaces aquatiques et salle de formation

◆ MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Grilles de certification
- QCM
- Tests de connaissances
- Suivi tutoral en structure

◆ DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en alternance
- 600 h de formation en organisme
- 300 h minimum en structure
- Possibilité de valider les blocs de compétences

◆ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt d'un dossier d'inscription avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier prévisionnel

◆ TARIFS :

- 6600 euros Ndt (avant positionnement du candidat)

◆ ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES :

- Etude de l'adaptation des moyens de prestation pour les personnes en situation de handicap

◆ CONTACTS :

- Service administratif :
formations@waterform.com tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER
jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : ENCADRER TOUS PUBLICS DANS TOUS LIEUX ET TOUTES STRUCTURES

- Communiquer dans les situations de la vie professionnelle Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté
- Contribuer au fonctionnement d'une structure

OBJECTIF 2 : METTRE EN OEUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE

- Concevoir un projet d'animation
- Conduire un projet d'animation
- Evaluer un projet d'animation

OBJECTIF 3 : CONCEVOIR UNE SÉANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION

- Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
- Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage
- Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

OBJECTIF 4 : MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION POUR METTRE EN OEUVRE UNE SÉANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION

- Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de la mention
- Maîtriser et faire appliquer les règlements de la mention
- Garantir la sécurité dans tous les lieux de baignade et de pratiques de la mention

FORMATIONS DIPLÔMANTES

CQP INSTRUCTEUR FITNESS*

#01 LE MÉTIER

L'animateur des activités du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie selon les options choisies :

- les activités de cours collectif
- les activités de cardio-training et musculation en petit groupe ou individuellement.

L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s).

#02 LE DIPLÔME

- Certification de Qualification professionnelle (CQP) Instructeur fitness
- Option cours collectifs
- Option musculation et personal training

#03 LES CONDITIONS D'ACCÈS

- Être titulaire du PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1) ou équivalent
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)

#04 LA FORMATION

Elle est constituée de 4 unités capitalisables :

UC1: Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness

UC2: Accueillir les publics dans une structure de fitness

UC3: Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité

UC4: Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness

OPTION COURS COLLECTIFS

UC5a: Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité

UC6a: Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité

OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

UC5b: Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

UC6b : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

PLUS D'INFORMATIONS ?

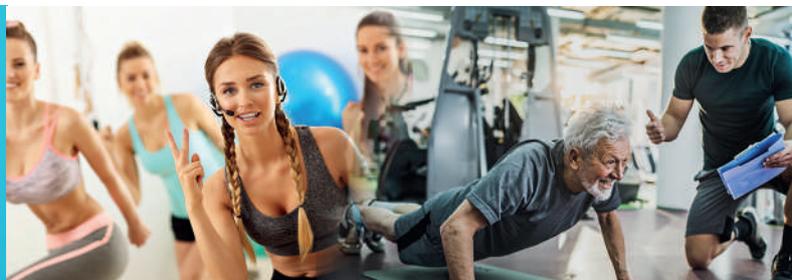
Contactez-nous à l'adresse suivante : formations@waterform.com

Pour le CQP IF se renseigner auprès de Fabian FERRARIO - 03.81.90.50.05

fabian@waterform.com

* Sous réserve d'acceptation du dossier d'habilitation

CQP INSTRUCTEUR FITNESS



◆ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- L'instructeur fitness est un technicien sportif exerçant en autonomie dans le milieu du fitness et/ ou de la musculation selon la ou les options choisie(s). Dans ses champs de compétences, il peut animer des séances chorégraphiées en musique mais également encadrer des séquences de musculation individualisée et/ou d'entraînement fonctionnel en petit groupe.

◆ TESTS D'ENTRÉE EN FORMATION

- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)

◆ PUBLIC

- Tous publics

◆ PRÉREQUIS DU DIPLÔME

- Être titulaire du PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1) ou équivalent
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.

◆ MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation en alternance
- Cours théoriques et pratiques
- Accès plateforme LMS
- Formation hybride (Présentiel / FOAD)
- Salle de formation et salles de pratiques

◆ MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Grilles de certification
- QCM
- Tests de connaissances
- Suivi tutorial en structure

◆ DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en alternance
- 1 option : 265h en organisme / 150h en structure
- 2 options : 440h en organisme / 250h en structure

◆ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt d'un dossier d'inscription avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier prévisionnel

◆ TARIFS :

- 3790 euros Ndt (1 option)
- 6790 euros Ndt (2 options)

◆ ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES :

- Etude de l'adaptation des moyens de prestation pour les personnes en situation de handicap

◆ CONTACTS :

- Service administratif : formations@waterform.com tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : MAÎTRISER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ET LES DISPOSITIFS EN CAS D'ACCIDENT DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

OBJECTIF 2 : ACCUEILLIR LES PUBLICS DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

OBJECTIF 3 : IDENTIFIER LES FONDAMENTAUX SCIENTIFIQUES ET NUTRITIONNELS NÉCESSAIRES À LA CONDUITE DE L'EXERCICE PROFESSIONNEL DU FITNESS EN TOUTE SÉCURITÉ

OBJECTIF 4 : UTILISER LES FONDAMENTAUX DU MARKETING ET DE LA COMMUNICATION À DES FINS DE PROMOTION ET DE DÉVELOPPEMENT D'UNE STRUCTURE DE FITNESS

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES À CHAQUE OPTION

OPTION COURS COLLECTIFS (A)

OBJECTIF 5A : MAÎTRISER LA PÉDAGOGIE EN COURS COLLECTIFS POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

OBJECTIF 6A : MAÎTRISER LA TECHNIQUE DES COURS COLLECTIFS

OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING (B)

OBJECTIF 5B : MAÎTRISER LA PÉDAGOGIE EN MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

OBJECTIF 6B : MAÎTRISER LA TECHNIQUE MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

BÉBÉ NAGEUR / JARDIN AQUATIQUE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Développer ses compétences par l'acquisition de nouvelles techniques, de nouveaux supports pédagogiques et d'animation
- Animer et programmer des activités destinées à l'enfance et la petite enfance de 6 mois à 6 ans en milieu aquatique

PUBLIC

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer un cours d'éveil et jardin aquatique pour le public 6 mois à 6 ans

PRÉREQUIS

- Être âgé de 18 ans révolus
- Être titulaire d'un diplôme permettant d'animer l'activité "jardin aquatique"

METHODES MOBILISÉES

- Formation présentiel
- Salle de formation et espace aquatique
- Équipements pédagogiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Grille d'évaluation

DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en présentiel
- 7 h sur 1 jour

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir

TARIFS / NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 1090 euros Ndt / 10 stagiaires max
- 430 euros Ndt / stagiaire
- 4 minimum / 10 maximum

DATES

- Privative sur site (sur demande)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon site d'accueil uniquement en INTER
- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

CONTACTS

- Service administratif : formations@waterform.com / tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES ET SE PERFECTIONNER DANS LE DOMAINE DE LA PETITE ENFANCE EN MILIEU AQUATIQUE (1H)

- La législation et la réglementation
- Les conceptions et les courants relatifs à la petite enfance en milieu aquatique
- Le jardin aquatique et l'activité bébé nageur

OBJECTIF 2 : ANALYSER ET COMPRENDRE LES LOGIQUES DES COMPORTEMENTS EN MILIEU AQUATIQUE (1H)

- La relation enfant / eau / matériel et la familiarisation à l'eau
- La relation parent / enfant / eau / éducateur
- La relation enfant / eau / éveil

OBJECTIF 3 : CONNAÎTRE, RECONNAÎTRE ET CONSTRUIRE DES OBJECTIFS ADAPTÉS À TOUS LES AGES VISANT UNE PROGRESSION LOGIQUE SUR L'ANNÉE (2H30)

- Séance pratique 6 mois - 18 mois / 18 mois - 3 ans / 3 ans - 6 ans
- Analyser et construire des objectifs en fonction de l'évolution
- Construction de diverses séances avec objectifs ciblés
- Découverte et construction de parcours aquatique

OBJECTIF 4 : PERMETTRE LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT SUR DIFFÉRENTS OBJECTIFS (2H30)

- Aménagement, ambiance, matériel et ateliers pratiques
- Le rôle de l'éducateur sur les différents âges
- Objectifs et contenus des séances



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

La formation « aquakid » ou bébé nageur dépasse le simple cadre de l'animation de jeunes enfants dans l'eau. On y apprend à décoder les différents comportements enfants / parents. On y développe des compétences par l'acquisition de nouvelles techniques, de nouveaux supports pédagogiques et d'animation propres à cette catégorie d'âge.

Les formateurs enseignent comment construire méthodiquement un programme aux objectifs et aux situations pédagogiques variés pour chaque tranche d'âge.

BÉBÉ NAGEUR / JARDIN AQUATIQUE



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants

PROGRAMME DU MODULE

BÉBÉ NAGEUR / JARDIN AQUATIQUE jour 1*

- **9h00/10h30** : Découverte d'un cours type
- **10h30/10h45** : Retour en salle : retour sur l'activité
- **10h45/12h00** : Pôle organisationnel de l'activité
 - Présentation de l'activité
 - Déroulement des diverses séances
 - Réglementation de base
 - Matériels utilisés
 - Déroulement de séance
- **12h00/14h00** : Pause déjeuner
- **14h00/15h30** : Théorie / Les différentes portées et attaches autonomes et explications des objectifs.
L'ambiance visuelle et musicale + Questionnaire.
 - Gestion d'un groupe
 - Organisation et sécurité
 - Technique
 - Pédagogie appliquée
 - Communication
 - Animation
- **15h30/16h30** : Le contenu des séances par tranche d'âge et leurs objectifs.
- **16h30/17h30** : Théorie + pratique / Présentation de parcours
+ Atelier de construction de parcours en salle.
- **17h30/18h00** : Bilan de fin de formation / Administratif.

FORMATION

FREESTYLE AQUASPORTS EAU PEU PROFONDE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Découvrir les 3 niveaux d'intensité en Aquasports
- Comprendre une structure de séance avec l'ensemble de ses paramètres
- Animer un cours avec différentes intensités en utilisant du matériel Aquasports

PUBLIC

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness aquatique

PRÉREQUIS

- Être âgé de 18 ans révolus
- Être titulaire d'un diplôme permettant d'animer des activités fitness dans l'eau

MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation en présentiel
- Salle de formation et espace aquatique
- Equipements aquatiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Grille d'évaluation

DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en présentiel
- 21 h sur 3 jours

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir

TARIFS/NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 3840 euros Ndt / 10 stagiaires max
- 1290 euros Ndt / stagiaire
- 4 minimum / 10 maximum

DATES

- Privative sur site (sur demande)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon site d'accueil uniquement en INTER
- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

CONTACTS

- Service administratif : formations@waterform.com / tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : DÉCOUVERTE DES COURS NIVEAUX 1/2/3 (11H)

- Présentation des différents cours
- Phases pratiques avec le formateur

OBJECTIF 2 : COMPRENDRE DES SÉANCES STRUCTURÉES, CIBLÉES ET THÉMATISÉES (4H)

- Caractéristiques des publics
- Bénéfices des activités
- Utilisation des différents types de matériels
- Structure de séance type et niveaux d'intensité

OBJECTIF 3 : APPROPRIATION DU SAVOIR-FAIRE DE LA MÉTHODE WATERFORM (2H)

- Propriétés de l'eau
- Mouvements de base

OBJECTIF 4 : RÔLE DE L'ÉDUCATEUR (4H)

- Techniques de démonstration de mouvement
- Communiquer efficacement
- Atelier de notions musicales pour comprendre la relation musique/mouvement
- Pédagogie et animation



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Contrairement aux formations de spécialisation, qui se déroulent sur une journée, la formation «Aquasports» s'étend sur 3 jours.

Deux journées supplémentaires, car les coachs abordent **UNE MÉTHODE, 3 NIVEAUX D'INTENSITÉ et 3 DOMINANTES DE COURS** pour animer différentes activités **AVEC OU SANS EQUIPEMENTS** dans des bassins avec une hauteur d'eau comprise entre 1,10 et 1,40 m. Dans cette formation, on apprend une méthode avec des mouvements de base, différentes techniques pour créer des enchaînements de mouvements fluides via **UNE STRUCTURE DE SÉANCE TYPE** et différents objectifs.

Une formation complète pour vous donner envie de libérer votre créativité dans les activités de fitness aquatique en musique tout en faisant évoluer vos séances quotidiennement et à votre rythme.

FREESTYLE AQUASPORTS EAU PEU PROFONDE



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants



PROGRAMME DU MODULE

AQUASPORTS EAU PEU PROFONDE *jour 1* *

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h00** : Découverte pratique cours type de niveau 1
- **10h00/10h15** : Séchage/retour en salle/Présentation des stagiaires/retour sur l'activité
- **10h15/11h30** : Présentation des activités :
 - Mouvements de base
 - Caractéristiques/Bénéfices
 - Matériel/Publics
 - Niveau d'intensité (doux/modéré/intensif)
- **11h30/12h00** : Rappels sur les propriétés de l'eau en rapport avec l'enseignement
- **12h00/14h00** : Pause déjeuner
- **14h15/15h00** : Phase pratique cours type de niveau 1
- **15h00/15h15** : Séchage/retour en salle
- **15h15/16h45** : Techniques de démonstration de mouvements
- **16h45/17h30** : Découverte pratique cours type de niveau 2
- **17h30/18h00** : Séchage/retour en salle/Retour sur l'activité/Préparation des passages en situation/Bilan de fin de journée

DESCRIPTIF

FREESTYLE AQUASPORTS EAU PEU PROFONDE



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants



PROGRAMME DU MODULE

AQUASPORTS EAU PEU PROFONDE *jour 2**

- **9h00/9h15 :** Accueil des stagiaires
- **9h15/10h15 :** La relation « musique/mouvement,
» théorie et ateliers pratiques en salle ou au bord du bassin
- **10h15/11h00 :** Préparation des passages en situation
- **11h00/11h45 :** Phase pratique cours type de niveau 2
- **11h45/12h00 :** Séchage/Retour en salle/retour sur l'activité
- **12h00/14h00 :** Pause déjeuner
- **14h15/15h00 :** Découverte pratique cours type de niveau 3
- **15h15/16h30 :** Passages en situation des stagiaires (coaching en direct)
- **16h30/16h45 :** Séchage/Retour en salle
- **16h45/17h45 :** Analyse technique des passages en situation
(points forts /Axes de progression)
- **17h45/18h00 :** Bilan de fin de journée

FREESTYLE AQUASPORTS EAU PEU PROFONDE

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants

PROGRAMME DU MODULE AQUASPORTS EAU PEU PROFONDE *jour 3**

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h15** : Atelier de notions musicales pour comprendre la relation musique / mouvement
- **10h15/11h00** : Techniques d'enchaînement de mouvements dans un cours
- **11h00/12h00** : Le rôle de l'éducateur, comportement et dialogue son rôle avant/pendant/après la séance
 - Technique
 - Pédagogie
 - Communication
 - Animation
- **12h00/13h00** : Pause déjeuner
- **13h00/14h00** : Erreurs courantes et bons réflexes
- **14h00/16h15** : Passages en situation des stagiaires (coaching en direct)
- **16h15/16H30** : Séchage/Retour en salle
- **16h30/17h30** : Feedback passage en situation par stagiaire / Axes d'amélioration
- **17h30/18h00** : Bilan de la formation/Administratif

FORMATION DE SPÉCIALISATION



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Construire des séances structurées, ciblées et thématiques
- Comment personnaliser son animation dans un cours de fitness aquatique
- Animer, gérer, coacher un groupe de participants

PUBLIC

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness dans l'eau

PRÉREQUIS

- Etre âgé de 18 ans révolus
- Etre titulaire d'un diplôme permettant d'animer des activités fitness dans l'eau

MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation présentiel
- Salle de formation et espace aquatique
- Equipements aquatiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Grille d'évaluation

DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en présentiel
- 7h / 1j par module de formation

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier par sites

TARIFS / NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 1090 euros Ndt / 10 stagiaires max
- 430 euros Ndt / stagiaire
- 4 stagiaires minimum / 10 stagiaires maximum

DATES

- Privative sur site (sur demande)
- En INTER sur sites partenaires (voir calendrier)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon site d'accueil uniquement en INTER
- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

CONTACTS

- Service administratif : formations@waterform.com / tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : DÉCOUVERTE DU COURS AQUATIQUE (2H)

- Phases pratiques avec le formateur
- Feedback / Analyse technique

OBJECTIF 2 : CONSTRUIRE DES SÉANCES STRUCTURÉES, CIBLÉES ET THÉMATISÉES (1H45)

- Compréhension de la structure de séance
- Les points clefs dans l'animation du cours

OBJECTIF 3 : CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES LIÉES A L'ACTIVITÉ (45MN)

- Anatomie
- Physiologie
- Filières énergétiques

OBJECTIF 4 : LA DIFFÉRENCE PÉDAGOGIQUE, C'EST VOUS (30MN)

- Adaptation
- Options
- Feeling / Charisme

OBJECTIF 5 : CONDUIRE L'ANIMATION EN MOBILISANT LES TECHNIQUES DE L'ACTIVITÉ (2H)

- Coaching avec le formateur
- Passage pratique en situation



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Développez durablement vos compétences avec ce module de « spécialisation » par activité. La formation de référence pour préparer et animer des cours avec différents thèmes au choix.

8 modules disponibles

- Gym – Stretch – Vitality
- Cycling
- Jump
- Boxing
- Workout
- Bodyslim
- Power
- Training

DESCRIPTIF SPÉCIALISATION



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants

PROGRAMME DU MODULE SPÉCIALISATION *jour 1**

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h00** : Phase pratique 1 cours type
- **10h00/10h15** : Séchage/retour en salle : retour sur l'activité
- **10h15/12h00** : Présentation et analyse du cours type
 - Feedback sur le cours
 - Les points clefs d'une construction de séance
 - Animation / Ambiance / Créativité / Liberté
- **12h00/13h30** : Pause déjeuner
- **13h30/14h30** : Phase pratique 2 cours type
 - Techniques d'enchaînements de mouvements
- **14h30/14h45** : Séchage/retour en salle : retour sur l'activité
- **14h45/15h30** : Connaissances scientifiques et spécificités liées au cours
 - Anatomie
 - Physiologie
 - Filières énergétiques
- **15h30/16h00** : La différence pédagogique, c'est **vous**
 - Adaptation
 - Feeling / charisme
 - Options
- **16h00/16h30** : Préparation du passage en situation
- **16h30/17h30** : Passage en situation
 - Coaching
 - Feedback / Retour et analyse technique des passages en situation
 - Bilan de fin de formation / Administratif

FORMATION DE SPÉCIALISATION

BODYSLIM

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



◆ OBJECTIF(S)

- Muscu

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Bottes, haltères sculpt et ceintures

◆ PROFIL DU PRATIQUANT

- Majoritairement féminin et souhaitant tonifier l'ensemble de ses muscles

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site
- En distanciel



◆ VOUS SOUHAITEZ DONNER UNE DIMENSION RENFORCEMENT MUSCULAIRE À VOS COURS D'AQUAGYM ?

Découvrez ce cours permettant de développer des séances plus actives et plus ludiques pour sortir du cadre classique de vos cours aquagym.

Une diversité de mouvements associés à des équipements spécifiques de renforcement musculaire donne une valeur ajoutée à votre enseignement et un travail plus efficace auprès de vos participants.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

FORMATION DE SPÉCIALISATION BOXING

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



◆ OBJECTIF(S)

- Cardio

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Gants aquatic boxing et ceintures

◆ PROFIL DU PRATIQUEUR

- Public actif, souhaitant pratiquer une activité physique pour se défouler et entretenir sa forme

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site
- En distanciel



◆ VOUS VOULEZ DÉVELOPPER UN COURS TENDANCE POUR BOOSTER VOS ACTIVITÉS ET QUI A DU PUNCH ?

Découvrez ce thème d'activité explosif qui va vous séduire tant par le rythme des exercices que par l'énergie que vous allez dégager dans votre enseignement.

Coups de poings, coups de pieds, différentes combinaisons intenses et dynamiques issus des arts martiaux et sports de combat pour développer des séances intenses et efficaces.

Vos participants vont adorer se changer les idées et se défouler avec vous.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

FORMATION DE SPÉCIALISATION CYCLING

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



• Modéré à intensif

◆ OBJECTIF(S)

- Cardio

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Aquabike

◆ PROFIL DU PRATIQUANT

- Tout public avec des attentes différentes, « minceur » pour le public féminin et endurance pour les hommes

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site
- En distanciel



VOUS SOUHAITEZ PROPOSER UN PROGRAMME AQUABIKE AVEC DES EXERCICES VARIÉS ET DES RÉSULTATS VISIBLES AUPRÈS DE VOS MEMBRES ?

Découvrez cette activité cardio incontournable et indispensable à votre planning d'activités aquafitness.

Des exercices variés et des enchaînements ludiques pour travailler le bas et le haut du corps. Un programme efficace pour créer des séances dynamiques sur aquabike qui donneront l'envie à vos participants de vous suivre en cadence et en musique.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

GYM / STRETCH / VITALITY



DESRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



• Doux à modéré

◆ OBJECTIF(S)

- Cardio / Muscu / Étirements / Renforcement / Équilibre / Relaxation

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Frites, planches

◆ PROFIL DU PRATIQUANT

- **GYM** : tout public à la recherche d'une activité complète de remise en forme globale
- **STRETCH** : senior à la recherche d'une activité physique douce pour entretenir sa condition physique, sa santé et apaiser ses douleurs articulaires/musculaires
- **VITALITY** : tout public en quête de bien-être à travers la pratique d'une activité physique douce

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site

◆ VOUS RECHERCHEZ DE NOUVELLES APPROCHES DANS VOS COURS AQUAGYM ?

Découvrez différentes approches d'activités douces, complètes et stimulantes à base de nouveaux exercices cardio, muscu, étirements, équilibres et amplitudes articulaires. Un module idéal pour des coachs sportifs souhaitant se spécialiser dans le domaine de l'aquagym et également répondre à une clientèle en quête de bien-être, dont les seniors.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

FORMATION DE SPÉCIALISATION

JUMP

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



◆ OBJECTIF(S)

- Cardio

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Aquajump

◆ PROFIL DU PRATIQUANT

- Majoritairement féminin et souhaitant affiner sa silhouette via la pratique d'une activité fun

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site
- En distanciel



VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UN PROGRAMME FUN ET TONIC POUR REDYNAMISER VOTRE PLANNING DE COURS?

Découvrez cette activité dynamique sur trampoline aquatique où le choix des musiques et des exercices, crée la différence avec toutes les autres activités d'aquafitness, pour la rendre incomparable.

Une valeur sûre pour créer un coup de fun dans votre enseignement.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

FORMATION DE SPÉCIALISATION **POWER**



DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



◆ OBJECTIF(S)

- Muscu

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Bottes, haltères power et ceintures

◆ PROFIL DU PRATIQUANT

- Public actif, souhaitant pratiquer une activité physique pour se défouler et entretenir sa forme

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site
- En distanciel

◆ VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UNE PRÉPARATION PHYSIQUE DIFFÉRENTE POUR ATTIRER UN NOUVEAU PUBLIC DE SPORTIFS ?

Découvrez ce programme avec ce cours de haute intensité à dominante musculaire.

Dégagez toute la puissance dans votre animation au travers une méthode d'enseignement associant les avantages de la musculation et les bienfaits de l'eau pour vos participants.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

FORMATION DE SPÉCIALISATION

TRAINING

DESRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



• Modéré à intensif

◆ OBJECTIF(S)

- Cardio / Muscu

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Tapis de running

◆ PROFIL DU PRATIQUANT

- Tout public, souhaitant se (re)-muscler et améliorer sa forme

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site
- En distanciel



VOUS SOUHAITEZ DÉVELOPPER UNE ACTIVITÉ POPULAIRE ET FAIRE DÉCOUVRIR UNE NOUVELLE FAÇON DE PRATIQUER LA MARCHÉ ACTIVE ET LE JOGGING À VOS MEMBRES ?

Chassez la routine avec ce programme aux exercices multiples pour une séance complète, de la marche, en passant par la course, le ski de fond, les ciseaux et tout ceci rythmé en musique. Spécialisez-vous sur cette activité et faites découvrir à vos participants une façon différente de courir par tous les temps en proposant les avantages de la course à pied et les bienfaits de l'eau.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

FORMATION DE SPÉCIALISATION WORKOUT



DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ

◆ NIVEAU(X) D'INTENSITÉ



• Modéré à intensif

◆ OBJECTIF(S)

- Cardio / Muscu

◆ ÉQUIPEMENTS PRÉCONISÉS

- Aquajump, kit aquatic power, aquabike, tapis de running

◆ PROFIL DU PRATIQUANT

- Tout public, souhaitant entretenir ou améliorer sa condition physique générale par une activité ultra-complète

◆ FORMATIONS DISPONIBLES (1 JOUR / DE 4 À 10 PARTICIPANTS)

- En présentiel sur site
- En distanciel



VOUS SOUHAITEZ FAIRE PROFITER PLEINEMENT DES BIENFAITS DE L'EAU À VOS MEMBRES ?

Découvrez ce programme d'entraînement multi-ateliers (cycling, running, jumping, cardio-training et power-sculpting) pour créer des séances formes & bien-être incomparables.

Des exercices ciblés, des mouvements spécifiques et une animation dynamique favorisant une forte dépense énergétique pour vos participants.



PROGRAMME DE JOURNÉE DISPONIBLE
SUR LE SITE WWW.WATERFORM.COM

FORMATION

E-LEARNING SPECIALISATION



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Construire des séances structurées, ciblées et thématiques
- Comment personnaliser son animation dans un cours de fitness aquatique
- Animer, gérer, coacher un groupe de participants

PUBLIC

- Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération du fitness dans l'eau (BE, BPJEPS, Diplôme universitaire...). Voir annexe 2 Code du Sport"

PRÉREQUIS

- Etre titulaire d'un diplôme permettant d'animer des activités fitness dans l'eau

MÉTHODES MOBILISÉES

- Plateforme E-LEARNING
- Classes virtuelles et activités asynchrones
- Vidéos d'analyse de cours
- Workbook et supports pédagogiques
- Vidéo de cours 45 min

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- QUIZ
- Évaluation par vidéo
- Coaching personnalisé par un expert
- Certification de fin de parcours

DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en distanciel
- 10h / par module de formation

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir

TARIFS/NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 280 euros Ndt / stagiaire
- 10 stagiaires maximum

DATES

- Selon calendrier de session (Nous contacter)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

CONTACTS

- Service administratif : formations@waterform.com / tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / jenny@waterform.com

PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : ACQUÉRIR LES CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES LIÉES A L'ACTIVITÉ

- Propriétés de l'eau
- Méthode SWEAT
- Relation musique / mouvement
- Rôle de l'éducateur

OBJECTIF 2 : DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ

- Définition
- Public cible
- Utilisation du matériel
- Structure de séance

OBJECTIF 3 : CONDUIRE L'ANIMATION EN MOBILISANT LES TECHNIQUES DE L'ACTIVITÉ

- Bibliothèque de mouvements
- Conseils du formateur

OBJECTIF 4 : CONSTRUIRE DES SÉANCES STRUCTURÉES, CIBLÉES ET THÉMATISÉES

- Analyse d'un cours avec expertise du formateur
- Pré structure de cours détaillée
- Cours de 45 min MASTERCLASS
- Préparation à la certification
- Retour d'analyse avec un formateur expert



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Devenez acteur de votre formation en développant des compétences dans une activité fitness dans l'eau. Une formation 100% à distance pour plus de flexibilité dans l'apprentissage. Des experts seront présents pour vous guider tout au long du parcours.

Les modules disponibles :

- Gym
- Cycling
- Jump
- Boxing
- Workout
- Bodyslim
- Power
- Training

E-LEARNING SPECIALISATION

1. ACTIVITÉ SYNCHRONE AVEC FORMATEUR



CLASSE VIRTUELLE 1

- Présentation formateur
- Présentation des stagiaires
- Présentation du parcours
- Présentation de l'activité

2. ACTIVITÉS ASYNCHRONE EN E-LEARNING



MODULE PROPRIETES DE L'EAU

- Les 6 propriétés à connaître

MODULE METHODE SWEAT

- Les mouvements de base
- Les différents paramètres de la méthode

MODULE RELATION MUSIQUE/MOUVEMENT

- Les différents paramètres et notions clefs
- Le "M" musical
- Exercices musicaux
- Les bénéfices associés
- La décomposition musicale

MODULE ANALYSE TECHNIQUE DE L'ACTIVITE

- Définition de l'activité
- Spécificités du matériel utilisé
- Mouvements de base et variantes
- Conseils du formateur
- Analyse de cours et structure de séance

3. ACTIVITÉ SYNCHRONE AVEC FORMATEUR



CLASSE VIRTUELLE 2

- Feedback notions clefs
- Préparation au passage en situation
- Coaching formateur

4. ACTIVITÉ ASYNCHRONE EN E-LEARNING



- Certification à distance avec support vidéo
- Analyse technique du formateur
- Certification

FORMATION DE

SPÉCIALISATION - MULTI-CONCEPTS

◆ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances
- Construire des séances structurées, ciblées et thématiques
- Comment personnaliser son animation dans un cours de fitness aquatique
- Animer, gérer, coacher un groupe de participants

◆ PUBLIC

- Tous les éducateurs diplômés amenés à encadrer, animer et gérer des cours de fitness aquatique

◆ PRÉREQUIS

- Être âgé de 18 ans révolus
- Être titulaire d'un diplôme permettant d'animer des activités fitness dans l'eau

◆ MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation présentiel
- Salle de formation et espace aquatique
- Equipements aquatiques WATERFORM

◆ MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation pédagogique
- Grilles d'évaluations

◆ DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en présentiel
- 21 h sur 3 jours

◆ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt de documents administratifs avant date butoir

◆ TARIFS / NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 3840 euros Ndt / 10 stagiaires max
- 1290 euros Ndt / stagiaire
- 4 minimum / 10 maximum

◆ DATES

- Privative sur site (sur demande)

◆ ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Selon site d'accueil uniquement en INTER
- Etude de l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation handicap

◆ CONTACTS

- Service administratif : formations@waterform.com / tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / jenny@waterform.com



PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

OBJECTIF 1 : DÉCOUVERTE DES COURS AQUATIQUES (7H)

- Phases pratiques avec le formateur
- Feedback / Analyse technique

OBJECTIF 2 : CONSTRUIRE DES SÉANCES STRUCTURÉES, CIBLÉES ET THÉMATIQUES (4H30)

- Compréhension de la structure de séance
- Les points clefs dans l'animation du cours

OBJECTIF 3 : CONNAISSANCES SPÉCIFIQUES LIÉES AUX ACTIVITÉS (3H)

- Anatomie
- Physiologie
- Filières énergétiques
- La magie de l'eau

OBJECTIF 4 : LA DIFFÉRENCE PÉDAGOGIQUE, C'EST VOUS (1H)

- Adaptation
- Options
- Feeling / Charisme

OBJECTIF 5 : CONDUIRE L'ANIMATION EN MOBILISANT LES TECHNIQUES DE L'ACTIVITÉ (6H)

- Coaching avec le formateur
- Passage pratique en situation



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Une formation complète qui se déroule sur 3 jours. Les coachs découvrent l'ensemble des modules de spécialisation avec des cours structurés et thématiques.

Différentes techniques d'animations et **STRUCTURES DE SÉANCE PAR ACTIVITÉ** sont proposées pour faciliter l'enseignement au quotidien.

SPÉCIALISATION - MULTI-CONCEPTS



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants



PROGRAMME DU MODULE

SPÉCIALISATION MULTI-CONCEPTS jour 1*

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h00** : Phase pratique 1 cours type « BODYSLIM »
- **10h00/10h15** : Séchage/retour en salle : retour sur l'activité
- **10h15/11h00** : Connaissances scientifiques et spécificités liées au cours
 - Anatomie
 - Physiologie
 - Filières énergétiques
- **11h00/12h00** : La différence pédagogique, c'est **vous**
 - Adaptation
 - Feeling / charisme
 - Options
- **12h00/13h30** : Pause déjeuner
- **13h30/14h30** : Phase pratique 2 cours type « POWER »
- **14h30/14h45** : Séchage/retour en salle : retour sur l'activité
- **14h45/16h00** : Présentation et analyse du cours type
 - Feedback sur le cours
 - Les points clefs d'une construction de séance
 - Animation / Ambiance / Créativité / Liberté
- **16h00/16h30** : Préparation du passage en situation
- **16h30/17h30** : Passage en situation
 - Coaching
 - Feedback / Retour et analyse technique des passages en situation
 - Bilan de fin de journée / Objectifs du lendemain

SPÉCIALISATION - MULTI-CONCEPTS



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants



PROGRAMME DU MODULE SPÉCIALISATION MULTI-CONCEPTS jour 2*

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h00** : Phase pratique 3 cours type « JUMP »
- **10h00/10h15** : Séchage/retour en salle : retour sur l'activité
- **10h15/12h00** : Présentation et analyse du cours type
 - Feedback sur le cours
 - Les points clefs d'une construction de séance
 - Phase pratique des mouvements spécifiques liés à l'activité
- **12h00/13h30** : Pause déjeuner
- **13h30/14h30** : Phase pratique 4 cours type « BOXING »
- **14h30/14h45** : Séchage/retour en salle : retour sur l'activité
- **14h45/15h30** : Présentation et analyse du cours type
 - Feedback sur le cours
 - Les points clefs d'une construction de séance
 - Phase pratique des mouvements spécifiques liés à l'activité
- **15h30/16h00** : Atelier technique sur la modification des mouvements
- **16h00/16h30** : Préparation du passage en situation
- **16h30/17h30** : Passage en situation
 - Coaching
 - Feedback / Retour et analyse technique des passages en situation
 - Bilan de fin de journée / Objectifs du lendemain

SPÉCIALISATION - MULTI-CONCEPTS



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

* Sous réserve de modifications selon les disponibilités des espaces de formation (piscine, salle...) sur site ou en interne et du nombre de participants



PROGRAMME DU MODULE

SPÉCIALISATION MULTI-CONCEPTS jour 3*

- **9h00/9h15** : Accueil des stagiaires
- **9h15/10h00** : Phase pratique 5 cours type « CYCLING »
- **10h00/10h15** : Séchage/retour en salle : retour sur l'activité
- **10h15/11h00** : Présentation et analyse du cours type
 - Feedback sur le cours
 - Les points clefs d'une construction de séance
- **11h00/12h00** : Phase pratique 6 cours type « TRAINING »
- **12h00/13h30** : Pause déjeuner
- **13h30/14h30** : Présentation et analyse du cours type
 - Feedback sur le cours
 - Les points clefs d'une construction de séance
- **14h30/15h15** : Connaissances scientifiques et spécificités liées au cours
 - Anatomie
 - Physiologie
 - Filières énergétiques
- **15h15/15h45** : Préparation du passage en situation
- **15h45/16h45** : Passage en situation
 - Coaching
 - Feedback / Retour et analyse technique des passages en situation
 - Bilan de fin de formation / Administratif
- **16h45/17H30** : Phase pratique 7 cours type « WORKOUT »

ZOOM SUR...

WATERFORM PLAY

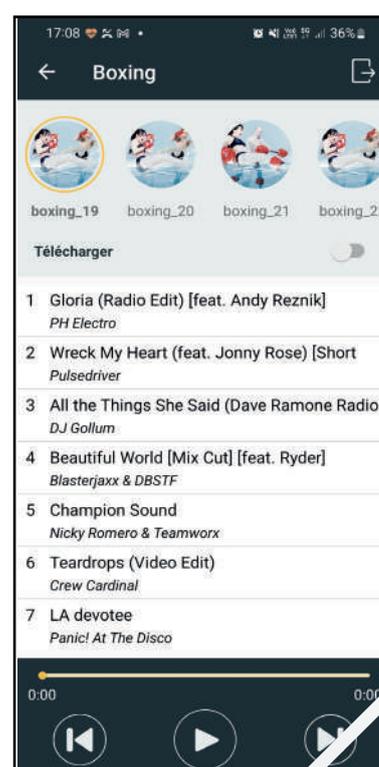
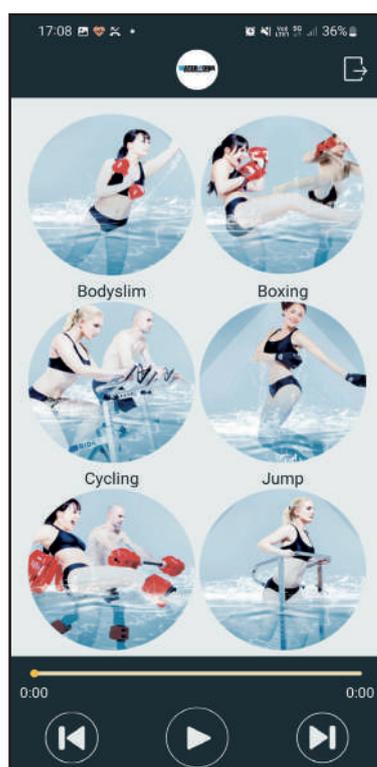
OBTENEZ LES OUTILS DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR VOTRE ENSEIGNEMENT AQUAFITNESS, MAÎTRISER DE NOUVEAUX CONTENUS DE COURS ET FIDÉLISER VOS MEMBRES PAR L'APPORT DE NOUVEAUTÉS !

Accessibles sur abonnement et SANS ENGAGEMENT DE DURÉE, ces kits digitaux vous offrent les outils et le soutien pour réussir vos animations aquafitness. En adoptant ces outils vous abordez l'animation de vos cours avec plus de sérénité, vous gagnez du temps dans la préparation de vos séances et vous bénéficiez d'un soutien continu tout au long de votre carrière de coach aquafitness, grâce aux multiples mises à jour annuelles.

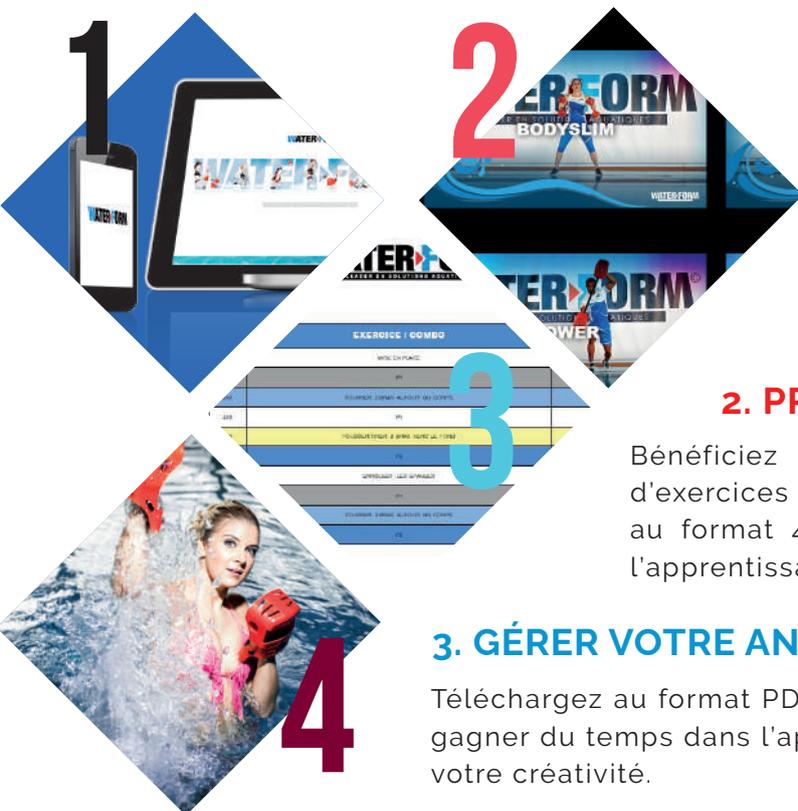
UN JUKEBOX AQUAFITNESS

Une application à installer sur le ou les supports de votre choix, avec un accès facile grâce aux différentes fonctionnalités : Pause, Play, Stop & Skip,... pour réviser ou lancer les playlists, en connectant votre smartphone ou votre tablette directement au système audio de votre espace aquatique.

Utilisable également en mode hors connexion, vous pouvez télécharger les musiques dans votre application et les écouter même si vous ne disposez pas d'internet et ce pour garantir une utilisation optimum lors des cours.



PASSER À UNE PLATEFORME VIDÉO



1. GAGNEZ DU TEMPS DANS LA PRÉPARATION DE VOS SÉANCES

Utilisez les différentes ressources d'activités via les différents supports dont l'application juke-box aquafitness, la plateforme web des vidéos, les pré-structures PDF personnalisables pour rendre vos séances dynamiques, variées et motivantes

2. PROFITEZ D'UNE AIDE VIDÉO

Bénéficiez d'une plateforme vidéo avec une bibliothèque d'exercices propre à chaque activité et des vidéos de cours au format 45 min des éditions récentes pour vous faciliter l'apprentissage et faire évoluer vos séances dans le trimestre.

3. GÉRER VOTRE ANIMATION

Téléchargez au format PDF les pré-structures en 2 versions : détaillée pour gagner du temps dans l'appropriation et personnalisable pour laisser parler votre créativité.

4. BÉNÉFICIEZ DE NOUVELLES TECHNIQUES

Profitez de nouveaux enchaînements de mouvements, d'exercices, de conseils et de tutoriels proposés par nos experts du métier pour faire évoluer régulièrement vos séances chaque trimestre.



PERSONNALISEZ VOS FORMULES EN CHOISSANT UN OU PLUSIEURS THÈMES D'ACTIVITÉS AQUAFITNESS

	INTENSITÉ	DOMINANTE / THÉMATIQUE
• BODYSLIM		
• BOXING		
• CYCLING		
• JUMP		
• POWER		
• TRAINING		
• WORKOUT		

GRILLE TARIFAIRE

	SUR SITE	SITE EXTERIEUR	PAGES
Formation TFP (cursus court) « Coach fitness dans l'eau »	2580 €	3000 €	P. 05
Formation TFP (apprentissage) « Coach fitness dans l'eau »	4000 €	nous contacter	
BPJEPS AAN	6600 €	X	P. 09
CQP IF	3790 € (1 option) 6790 € (2 options)	X	P. 11
Formation Bébé Nageur / Jardin aquatique	430 € / personne	1090 € jusqu'à 10 personnes	P. 13
Formation freestyle « aquasports eau peu profonde »	1290 € / personne 3840 € jusqu'à 10 personnes	3840 € jusqu'à 10 personnes	P. 15
Formation de spécialisation	430 € / personne	1090 € jusqu'à 10 personnes	P. 19
Formation e-learning	280 €		P. 29
Formation multi-concepts	1290 € / personne 3840 € jusqu'à 10 personnes	3840 € jusqu'à 10 personnes	P. 31

Ndt (Net de taxe) / article 283 du CGI

FINANCEMENT

Partenaire de votre réussite, nous vous présentons des solutions de financement pour vos projets de formations.

“



Organisme de formation (déclaré sous le numéro d'agrément N°43 25 00878 25) auprès de la Direction Régionale Bourgogne Franche-Comté des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi (DIRECCTE), nous vous accompagnons dans vos démarches de prise en charge de vos formations.

COMMENT FINANCER SA FORMATION ?

DEMANDEUR D'EMPLOI



Compte Personnel de Formation (CPF)*

- Mobilisation du CPF
- Sans autorisation de Pôle Emploi
- Sous conditions d'éligibilité de la formation

Pôle Emploi

- Devis élaboré et déposé sur la plateforme Pôle Emploi (KAIROS) par l'organisme de formation
- Validation du devis par Pôle Emploi

SALARIÉ



Compte Personnel de Formation (CPF)*

- Mobilisation du CPF
- Sur l'année 2019
- 500 € / an plafond à 5000 €
- 800 € / an (salariés non qualifiés) plafond à 8000 €

Compte Personnel de Formation (CPF) de transition

- Réorientation professionnelle
- Formation validée par une commission

• Consultation des heures CPF ou créer votre compte sur : www.moncompteactivite.gouv.fr

Formation éligible

- TFP « Coach fitness dans l'eau »

ENTREPRISE

Waterform, partenaire de votre réussite !



Opérateurs de Compétences (OPCO)

- Prise en charge à 100% du projet de formation (sous conditions, voir OPCO)

Plan de développement de compétences

- Permet aux entreprises de moins de 50 salariés de financer toute action de formation

Apprentissage

- Le contrat d'apprentissage a pour objectif de former un jeune à un métier ciblé tout en obtenant un titre ou diplôme professionnel inscrit au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).

Pour en savoir plus, contacter votre OPCO

Formations éligibles (selon dispositif)

- Formations professionnelles
- Formations diplômantes



NOTRE LIEU DE FORMATION

Complexe multisportif Waterform « Outil de développement et de recherche » & « de formations d'éducateurs sportifs ».

A la périphérie de la ville de Montbéliard (25), à côté de l'université de Franche-Comté, Waterform c'est 4500 m² d'espaces fitness-sports terrestres et aquatiques.

4 CONCEPTS



avec des activités, programmes et services créés, par notre équipe de professionnels du sport.



KIDFORM

Club Multi-activités kids
6 mois – 13 ans

Un programme diversifié aquatique et terrestre pour développer l'autonomie et les capacités physiques du public enfant. Des animations fitness-sports encadrées par une équipe de professionnels du sport et de l'enfance.



WATERFORM

Cours collectifs aquafitness

2 piscines aux températures agréables et adaptées aux différentes intensités d'activités aquafitness, 29° pour le côté sport et 31° pour le zen. 9 thèmes d'activités créés spécialement par notre équipe d'experts aquafitness pour atteindre des objectifs « Forme, Minceur et Bien-être ».



MOVEFORM

Cours collectifs fitness

2 espaces spécifiques, une salle de cours collectifs fitness et un studio biking pour participer aux meilleurs concepts de cours collectifs fitness. Différentes intensités, différentes ambiances, différents objectifs de cours, programmes forme diversifiés et complets proposés par notre équipe de « coachs sportifs ».



PROTECTFORM

Espace multi-activités terrestre

800 m² dédiés à un concept multizone pour entretenir la santé, gagner en confiance et se sentir en sécurité. Des bénéfices de différentes activités physiques associées à des possibilités de « coaching individualisé » encadré par des éducateurs diplômés.

ET SES SALARIÉS



3 VALEURS PILIERS NOUS ANIMENT ET NOUS RASSEMBLENT



LA PASSION

- Passion pour le sport et l'aquafitness en particulier avec les nombreux bienfaits que l'activité procure aux pratiquants.
- Passion pour notre métier et notre accompagnement dans la réussite de nos partenaires.
- Passion pour les gens car l'humain est au coeur de nos préoccupations. Partage et enthousiasme sont des maîtres mots chez Waterform.



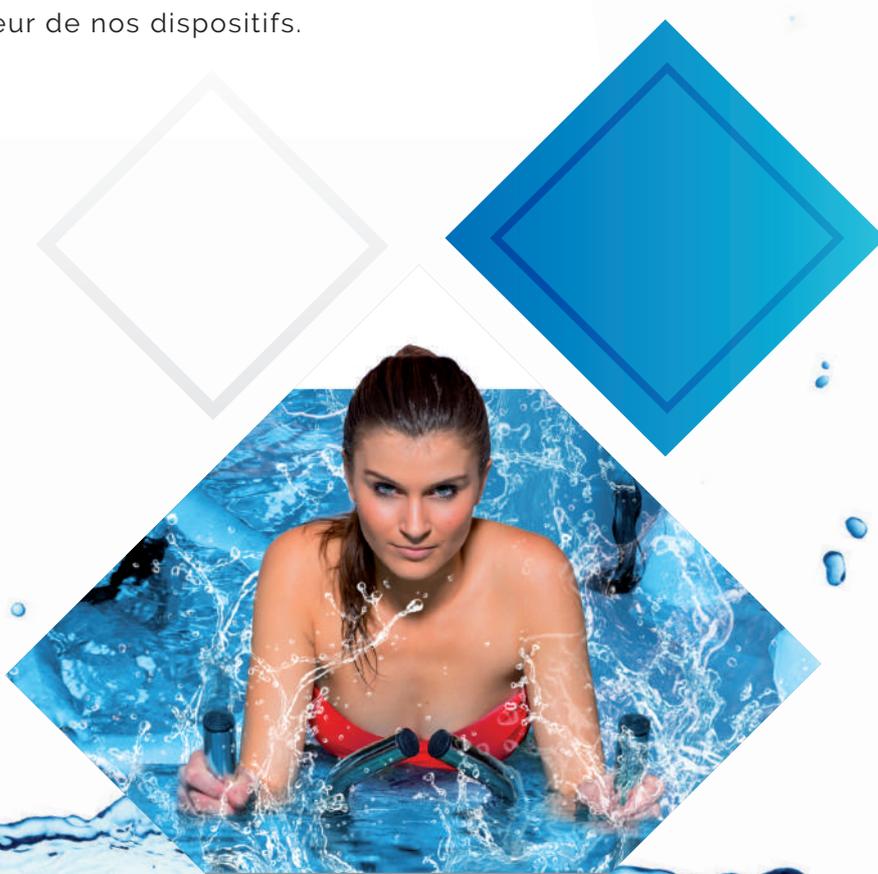
L'ENGAGEMENT

- À satisfaire toujours plus ceux qui nous font confiance.
- À être réactifs et offrir toujours le meilleur de nous-mêmes.
- À être transparents, responsables et toujours fiables.
- Dans la quête de l'excellence dans notre offre et nos démarches. L'innovation est au coeur de nos dispositifs.



L'ATTITUDE POSITIVE

- Intégrité, honnêteté et confiance. Car le savoir-être fait partie de notre ADN, nos collaborateurs sont aussi recrutés sur ces critères.
- Plaisir de travailler et réussir ensemble autour de projets communs. Le respect de tous et un vrai esprit d'équipe.



SITES D'ACCUEIL DE LA CERTIFICATION



WATERFORM
(siège de l'organisme)



AQUABECOOOL
(Aix en Provence)



LE CAM
(Montpellier)



LES PYRAMIDES
(Port Marly)



PLANET AQUA
(Grigny)



AUREO
(Bayeux)

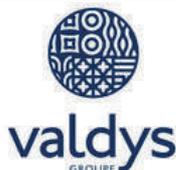


ADRENALINE FORMATION
(Perpignan)

NOS PARTENAIRES



Equalia
Le service au public





NOUS CONTACTER

Notre équipe vous accompagne individuellement dans le montage de votre projet de formation et votre dossier de financement et d'inscription.

Pour toute question concernant votre formation, vous pouvez prendre contact avec :



Damien TRUPCEVIC

Directeur de l'organisme de formation

Tel : 03.81.90.50.05

Mob: 06.88.51.17.06

damien@waterform.com



Noémie EL BACHIR

Gestionnaire administrative formations et apprentissage

Tel : 03.81.90.50.05

noemie@waterform.com

Accueil de personnes porteuses de handicap : toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée. Pour toute question, contacter le référent handicap de l'établissement :



Jenny PALISSER

Référent handicap

Tel : 03.81.90.50.05

Mob: 06.89.93.88.43

jenny@waterform.com

Qualiopi
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES ACQUIS D'EXPÉRIENCES
ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE

Dd Datadock



WATERFORM
19, rue Maurice Ravel
25200 MONTBELIARD
FRANCE



+33 (0)3 81 90 50 05



contact@waterform.com
www.waterform.com

