

FORMATION DE

SPÉCIALISATION - MULTI-CONCEPTS



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Entretiens / Tests de positionnement pédagogique (Plan individuel de formation)
- 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

Tarif individuel :

- 1290 € NDT sur Montbéliard
- 1470 € NDT en entreprise ou site d'accueil (à partir de 4 participants)

Forfait entreprise ou groupe :

- 3840 € (jusqu'à 10 pers) sur Montbéliard
- 3840 €** (jusqu'à 10 pers) en entreprise ou site d'accueil

** Hors frais de déplacement et d'hébergement

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 THÉMATISÉES (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 coaches 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.

DESRIPTIF

FORMATION DE 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

DESCRIPTIF

FORMATION DE 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

DESRIPTIF

FORMATION DE 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 »