

# FORMATION DE SPÉCIALISATION



## 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 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

### Tarif individuel :

- 430 € NDT sur Montbéliard
- 490 € NDT en entreprise ou site d'accueil (à partir de 4 participants)

### Forfait entreprise ou groupe :

- 1090 € (1-4 pers) / 2180 € (5-10 pers) sur Montbéliard
- 1090 €\*\* (1-4 pers) / 2180 €\*\* (5-10 pers) en entreprise ou site d'accueil

\*\* Hors frais de déplacement et d'hébergement

## 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](mailto:formations@waterform.com) / tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER / [jenny@waterform.com](mailto: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 STRUC- TURÉES, 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.

### 9 modules disponibles

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

# DESCRIPTIF

## FORMATION DE 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