



Activités Spécifiques

Aquabike

- Programme -

OBJECTIF

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ **Construire une séance d'Aquabike**

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation

Phase Théorique

- Introduction à l'aquabike
- Biomécanique du pédalage
- Régulation de l'aquabike
- Les positions de base
- Rappel des principes et vertus de l'eau
- Organisation et structure d'un cours
- Modèles de cours de base et différenciation des charges de travail
- Utilisation de la musique/thèmes des cours
- Introduction à l'utilisation de matériel supplémentaire
- Recherche en petits groupes

Phase Pratique

- Gestion du vélo sur le bassin et dans l'eau
- Etude de la posture et des positions de base
- Modèles de leçons de base
- Introduction à l'aquafit circuit et au cardio-fréquencemètre
- Feedback sur la journée de formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

INTERVENANT

Romain RÉMY

Titulaire des diplômes suivants :

- BEESAN
- BEES APT
- BEES PENTATHLON
- Monitorat Fédéral de Plongée Sous-marine

PRÉREQUIS - PUBLIC CONCERNÉ

- Être titulaire du BEESAN ou du BP JEPS AAN

Toutes personnes souhaitant se former*
(*nous consulter)

DURÉE

1 journée de formation

7 heures

LIEUX

Prépa-Sports

Centre aquatique St Victoire - Venelles

HORAIRES

9H – 12H

13H – 17H



Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

PREPA-SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com