

Activités Spécifiques

Aquagym

- Programme -



INTERVENANT

Romain REMI

Titulaire des diplômes suivants :

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

PRE REQUIS - PUBLIC

- BEESAN / BPJEPS AAN
- Toutes personnes souhaitant se former* (*nous consulter)

MOYENS PEDAGOGIQUES

Documents – supports – attestation de formation

DUREE

1 journée de formation

7 heures

LIEU

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

OBJECTIFS

À l'issue de cette formation vous serez capable de :

- ✓ **Construire et animer un cours d'Aquagym.**
- ✓ **Etablir une programmation annuelle en mettant en parallèle le développement musculaire et cardio-vasculaire de son public.**

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

PHASE THEORIQUE

- Créer et mettre en place un cours chorégraphié ou non, avec ou sans support musical
- Maîtriser les différentes phases d'une séance d'Aquagym
- Optimiser les transitions entre ses différentes phases
- Gérer et animer la séance en l'adaptant à son public
- Construire une programmation et définir des objectifs
- Feedback et questions sur la phase théorique

PHASE PRATIQUE

- Cibler les différents groupes musculaires et proposer une séance adaptée à son public
- Animer une séance d'Aquagym
- Rythmer sa séance et proposer des options
- Feedback et questions sur la phase pratique

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.

PREPA-SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com