

## Formation

# MONITEUR D'AQUAFORME DE BASE

Formation accréditée par l'Association des responsables aquatique du Québec

Journées	Dates	Heures	Endroit	Nbre heures
Vendredi	21 septembre 2018	18 :00 à 22 :00	Piscine municipale Oriol-Riopel et local théorique (#2107) <i>(675, 1<sup>re</sup> Avenue)</i>	4 h
Samedi	22 septembre 2018	08 :00 à 12 :00		4 h
		13 :00 à 17 :00		4 h
Dimanche	23 septembre 2018	08 :00 à 12 :00		4 h
<b>TOTAL</b>				<b>16 h</b>
<b>FORMATRICE: Nathalie Perreault, kinésiologue</b>				

★ ★ Bonus				
(formation offerte gratuitement par la région à tous candidats inscrits à la formation de base de 16h)				
Dimanche	23 septembre 2018	13 :00 à 16 :00 <i>(spécialisation aquaspinning)</i>	Piscine municipale Oriol-Riopel <i>(675, 1<sup>re</sup> Avenue)</i>	3 h

- Préalable :** 15 ans et plus (preuve à fournir à l'inscription). Cette formation s'adresse à ceux qui désirent devenir instructeurs en conditionnement physique aquatique.
- Dates :** Du 20 au 23 septembre 2018
- Durée :** 16 heures
- Prix :** 290 \$ non-membres ARAQ  
170 \$ membres ARAQ (contacter notre secrétariat avant inscription pour les modalités d'application du rabais ARAQ)
- Nombre de places :** 20 participants
- Inscriptions :** Du 4 septembre au 19 septembre 2018 au Service sports et plein air, 580, 7<sup>e</sup> Rue, entre 09 :00 et midi et 13 :30 et 16 :00 ou par internet [www.ville.valdor.qc.ca](http://www.ville.valdor.qc.ca) . *Carte Loisirs et Culture obligatoire.*
- Matériel obligatoire :** Costume de bain, casque de bain, cuissard et sandales aquatiques, papier, crayon et un sourire. Volume obligatoire inclus avec l'inscription.
- Spécialisation :** À noter que les candidats d'expérience non inscrits à la formation de base qui désirent parfaire leurs connaissances peuvent s'inscrire seulement à la clinique d'aquaspinning le 23 septembre en après-midi au coût de 60 \$.

**Objectifs de la formation :** À la fin de la formation, le candidat sera apte à :

- ✓ Planifier et préparer des séances de mise en forme aquatique en respectant les diverses structures et composantes d'une séance d'entraînement;
- ✓ Animer une séance de mise en forme aquatique à une clientèle adulte régulière;
- ✓ S'initier et connaître l'anatomie, la physiologie et la biomécanique de base ainsi que les composantes de la condition physique;
- ✓ Comprendre les bienfaits de l'exercice dans l'eau et les propriétés de l'eau;
- ✓ Utiliser l'équipement de façon adéquate et sécuritaire;
- ✓ Choisir la musique en fonction de la clientèle;
- ✓ Adapter ses séances de mise en forme à divers types de clientèle.

**Au programme :**

- ✓ Anatomie & physiologie;
- ✓ Biomécanique et système de levier;
- ✓ Composante de la condition physique;
- ✓ L'eau et ses propriétés;
- ✓ Clientèle;
- ✓ Structure et composantes d'une séance de mise en forme aquatique;
- ✓ Planification;
- ✓ Professionnalisme;
- ✓ Banque d'exercice avec illustrations.

**Informations :**

819-824-1333 # 4271 ou [sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca](mailto:sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca)