

## Formation collective aquagym :

### Durée de la formation :

1 à 3 journées consécutives soit 08h00 à 24h00 de stage.

### Tarif :

Sur devis

Ce tronc commun s'adresse au plus grand nombre. Que vous soyez novice dans ce domaine ou prof d'aquagym confirmé, nous avons pensé le contenu théorique et pratique afin de vous offrir les outils qui permettront par la suite de dispenser des cours en adéquation avec votre personnalité et vos envies.

Animer un groupe de façon professionnel en y alliant des exercices variés, des formes de cours multiples tout en sachant se servir de la musique pour inventer et mettre en pratique des chorégraphies simples ; voici le premier objectif que nous nous fixerons ensemble.

Dispenser des cours de qualité signifie également savoir communiquer avec son groupe. Il est nécessaire de se remettre en question pour comprendre et analyser son propre comportement, ses attitudes ou bien encore la bonne exécution de ses mouvements lors de démonstration d'exercices. C'est pourquoi nous prendrons le temps de travailler ces différents points pour qu'ils deviennent une force ; ce sera le deuxième objectif à atteindre.

Notre méthodologie consiste à former les stagiaires tout en révélant leur potentiel et leurs points forts sans dénaturer leur personnalité.

Nous ferons prendre conscience à chaque éducateur sportif qu'il doit en priorité se faire plaisir puisqu'il est au cœur du processus de réussite dans chacune de ses activités.

Nous choisirons ensemble les thématiques qui répondent le mieux aux besoins de vos agents ainsi que le planning de stage adapté au bon fonctionnement de votre établissement.

### Les modules proposés sont les suivants :

**Module 1 :** Une nouvelle vision de l'aquagym

**Module 2 :** Comprendre et utiliser la musique

**Module 3 :** Création de vos chorégraphies

**Module 4 :** Mise en situation filmée et analyse personnalisée d'un cours d'aquagym

**Module 5 :** Les exercices conçus pour votre matériel

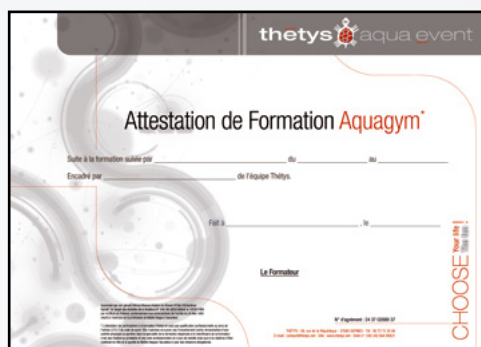
### Notre intervenant :

Antony MOREAU

### Formations complémentaires :

- Vélo aquatique

- Mix musique et programmation



### Attestation de formation

En fin de formation, une attestation sera délivrée à chacun des stagiaires permettant ainsi de faire valoir ses nouvelles compétences auprès du public et de ses employeurs.

## Formation collective vélo aquatique :

### Durée de la formation :

1 à 2 journées consécutives soit 08h00 à 16h00 de stage.

Les vélos aquatiques sont mis à disposition par la piscine qui accueille la formation.

### Tarif :

Sur devis

Aujourd'hui il existe une vingtaine de modèles de vélos aquatiques sur le marché européen. Chacun d'entre eux présente des spécificités techniques qui lui sont propres. Ils permettent de proposer au public des cours originaux grâce à du matériel innovant. Cependant il ne suffit pas de monter sur un vélo et de pédaler pour offrir un cours de qualité aux clients. Chaque éducateur sportif doit pouvoir s'inscrire dans une démarche pédagogique à long terme et mettre en place un programme sportif cohérent afin d'éviter les risques de lassitude pour le pratiquant mais aussi pour le professionnel qui dispense ces cours.

Une atmosphère personnalisée doit être créée en utilisant tout à la fois des chansons en accord avec les mouvements et une gamme d'exercices basée autant sur la technique que sur l'imaginaire.

Notre formation vous permettra d'appréhender vos cours avec plaisir et motivation afin d'optimiser l'utilisation de votre matériel.

### Les thématiques abordées :

- Votre vélo aquatique et ses applications
- Utilisation de la musique en accord avec son cours
- Mise en situation filmée du cours de vélo aquatique et analyse personnalisée

### Notre intervenant :

Antony MOREAU

### Formation complémentaire :

- Mix musique et programmation



### Attestation de formation

En fin de formation, une attestation sera délivrée à chacun des stagiaires permettant ainsi de faire valoir ses nouvelles compétences auprès du public et de ses employeurs.

## Formation collective Mix musique et programmation :

### Durée de la formation :

1 journée de 08h00 consécutives.

### Tarif :

Sur devis

Cette formation a pour objectif principal de vous apprendre à mixer vous-même vos musiques favorites avant de les enregistrer grâce aux logiciels mis à disposition par le formateur. Vous pourrez ainsi utiliser vos compilations lors des cours de fitness aquatique et d'aquagym que vous dispensez afin de créer un univers qui corresponde réellement à vos envies. Nous vous montrerons également comment constituer et organiser une bibliothèque musicale, explorer les sites de classement référencés comprenant les tops français et étrangers du moment. Vous découvrirez aussi comment définir les différents styles musicaux. Ce stage s'adresse à tous ceux qui désirent construire des cours ludiques, efficaces et dynamiques tout en faisant partager au public leur univers musical.

Il est conseillé d'avoir déjà suivi la formation tronc commun pour accéder à ce stage.

### Les thématiques abordées :

- Utilisation approfondie des différents lecteurs audio ( iTunes, Windows Media...)
- Création et gestion de sa bibliothèque musicale.
- Découverte des différents formats audio et leur qualité ( MP3, Wav, Aiff...).
- Savoir où trouver les nouveautés, actualités et standards (Charts et classements).
- Exploitation des logiciels et des sites musicaux gratuits et payants ( iTunes, Beatport, Soulseek...).
- Connaître les différents styles musicaux et leurs dérivés.
- Création et enregistrement de vos mix DJ avec les logiciels proposés par le formateur.

### Notre intervenant :

Jérémie NAULET

### Formation complémentaire :

- Vélo aquatique



### Attestation de formation

En fin de formation, une attestation sera délivrée à chacun des stagiaires permettant ainsi de faire valoir ses nouvelles compétences auprès du public et de ses employeurs.

2016 2017