



MODULE ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● PROFESSIONNEL AQUACYCLING

Enseigner tous types de cours, individuel ou collectif avec l'utilisation de l'aquabike et maîtriser la relation musique mouvement.

POUR QUI ?

- ▶ Tous les professionnels amenés à coacher et encadrer des cours individuels ou collectifs avec l'aquabike
- ▶ Spécialistes de la santé, du bien-être et/ou de la remise en forme
- ▶ Chefs de bassin, directeurs ou futurs directeurs
- ▶ Tous les responsables d'activité d'animation en milieu aquatique

OBJECTIFS

- ▶ Dynamiser son espace aquatique par la mise en place d'une activité innovante et adaptée à tous types de public, sportifs ou non, jeunes ou moins jeunes
- ▶ Vous permettre de proposer différents types d'objectifs de séances
- ▶ Développer vos compétences et votre spécialisation dans le milieu de l'aqua-fitness par l'acquisition de techniques, de nouveaux supports pédagogiques et d'outils d'animation

LES PLUS

- ▶ Le manuel de l'instructeur Aquacycling® Hydridorider-Waterform remis à tous les participants
- ▶ Alternance de phases théoriques et pratiques
- ▶ Une formation reconnue et connue à l'international

CONTACT

Sylvie Colléon
Stéphane Boujon
Jean-Stéphane Vuilleminot

Tél. 03 81 90 56 56
info@waterform-ellipse.com
www.waterform-ellipse.com

OBJECTIFS du programme

Découvrir et pratiquer l'activité Aquacycling® et ses variantes

- ▶ Présentation et historique du concept Aquacycling®
- ▶ Analyse des caractéristiques et bénéfices clients des différents types d'activités
- ▶ Analyse des différents publics et compréhension de leurs attentes

Construire des séances structurées, ciblées et thématiques

- ▶ Rappel sur les propriétés de l'eau en relation avec la méthode
- ▶ Comprendre et analyser les effets physiques, physiologiques et psychologiques de l'aquacycling®
- ▶ Différentes phases pratiques pour mieux ressentir et comprendre les différents objectifs de séances

Acquérir les différentes techniques d'enseignement et d'animation de l'activité Aquacycling®

- ▶ Les placements des adhérents dans le bassin
- ▶ Les différentes postures et cadences
- ▶ Les réglages des aquabikes
- ▶ Les conseils à apporter aux adhérents pendant l'activité
- ▶ Comprendre les axes et s'appropriier les outils de l'animation
- ▶ Atelier sur les notions musicales
- ▶ Analyse des erreurs à ne pas commettre et des bons réflexes
- ▶ Atelier vidéo : passage en situation des stagiaires



SOLUTIONS SUR MESURE

Dates, nombre de participants, lieu de formation... Notre équipe est à votre disposition pour étudier, avec vous, toutes les possibilités de développement et de mise en place.

- ➔ **Calendrier des sessions disponible sur www.waterform-ellipse.com**
- ➔ **Formation déployable également en intra dans votre structure**
- ➔ **Eligible au DIF**