



## MODULE ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● PROFESSIONNEL WATERFORM

Exercer pleinement son métier d'instructeur de gym et fitness aquatiques, pour tous et en musique.

### Applications

Aquastretching  
Aquagym prénatale  
Aquaphobie  
Aquagym  
Aquabody®  
Aquafitness  
Aquabuilding®  
Aquaboxing®  
Aquapower®  
Aquarythmo®

### CONTACT

Sylvie Colléon  
Stéphane Boujon  
Jean-Stéphane Vuilleminot  
Tél. 03 81 90 56 56  
info@waterform-ellipse.com  
www.waterform-ellipse.com

### POUR QUI ?

- ▶ Tous les éducateurs amenés à animer et gérer des cours de gym et fitness aquatiques
- ▶ Chefs de bassin, directeurs ou futurs directeurs
- ▶ Spécialistes de la santé, du bien-être et/ou de la remise en forme
- ▶ Tous les responsables d'activité d'animation en milieu aquatique

### OBJECTIFS

- ▶ Vous permettre de gérer tous types de cours, d'objectifs de séances, pour tous types de publics et de pratiquants
- ▶ Développer vos compétences et votre polyvalence par l'acquisition de nouvelles techniques, de panels d'exercices et de nouveaux supports pédagogiques et d'animation
- ▶ Maîtriser les différents types de cours avec ou sans matériel, en petit et grand bain
- ▶ Dynamiser son espace aquatique par la mise en place d'un planning d'activités adaptées à tous types de publics, sportifs ou non, jeunes ou moins jeunes.

### LES PLUS

- ▶ Le manuel de l'instructeur Aquatic Fitness Waterform remis à tous les participants
- ▶ Une satisfaction garantie : 95% de nos stagiaires sont satisfaits ou très satisfaits de leur formation
- ▶ Alternance de phases théoriques et pratiques
- ▶ Phase pratique avec retour vidéo



## OBJECTIFS du programme

### Découvrir et pratiquer les activités innovantes de Waterform

- ▶ Présentation et historique du concept santé-famille Waterform
- ▶ Analyse des caractéristiques et bénéfices clients des différents types d'activités thématiques
- ▶ Analyse des différents publics et compréhension de leurs attentes
- ▶ Différentes phases pratiques pour mieux ressentir et comprendre les différents niveaux d'intensité

### Construire des séances structurées, ciblées et thématiques

- ▶ Rappel sur les propriétés de l'eau en relation avec la méthode
- ▶ Comprendre et analyser la méthode Waterform
- ▶ Atelier pratique sur la méthode W. S.
- ▶ Structurer les activités pour toucher un public plus large
- ▶ Atelier pratique sur les différentes activités adultes du concept santé-famille Waterform

### Se perfectionner dans les différentes techniques d'enseignement

- ▶ Analyse des mouvements de base en eau profonde et peu profonde
- ▶ Atelier pratique sur les différents mouvements du haut et bas du corps
- ▶ Atelier pratique sur les techniques d'enchaînement de mouvements
- ▶ Découverte et test des différents types d'équipements

### Encadrer et animer en musique des activités pour tous et pour tous les âges

- ▶ Comprendre les axes et s'appropriier les outils de l'animation
- ▶ Atelier sur les notions musicales pour s'appropriier la relation musique mouvement
- ▶ Analyse des erreurs à ne pas commettre et des bons réflexes
- ▶ Passage en situation des participants avec support vidéo

➔ **Calendrier des sessions disponible sur [www.waterform-ellipse.com](http://www.waterform-ellipse.com)**

➔ **Formation déployable également en intra dans votre structure**

➔ **Eligible au DIF**

### 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.