



ANIMATEUR

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance de gymnastique aquatique en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques liés au milieu aquatique (petite et/ou grande profondeur).

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique et appréhension des propriétés de l'eau (flottabilité, résistance, courants...).
- Aspects techniques et pédagogiques liés au milieu aquatique.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Savoir nager et être à l'aise dans l'eau :
 - Nager sur le ventre pendant 20 mètres.
 - Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes.
 - Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes.
- Ne pas avoir d'appréhension en cas d'immersion totale :
 - Effectuer un saut dans l'eau.
 - Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.
- Savoir animer une séquence avec ou sans matériel aquatique.
- Savoir utiliser une musique dynamique pour l'échauffement (dans la mesure où il n'y a pas de résonance) et une musique douce pour le retour au calme.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum