

Formation d'Instructeur-trice Aqua-Fitness (AFIA) Guide de formation



Qu'est-ce qu'un instructeur, une instructrice Aqua-Fitness ?

Les instructeurs-trices en Aqua-Fitness sont des spécialistes reconnus dans le domaine *du fitness aquatique efficace pour une mise en forme et la santé.*

Qui peut devenir instructeur-trice Aqua-Fitness ?

Après la formation de base de 6 jours pour devenir moniteur-trice *esa fitness aquatique*, tu peux prouver avec l'examen d'instructeur-trice que tu

- peux mettre en pratique ce que tu as appris
- peux construire tes cours **sur les concepts bien fondés d'esa et de swimsports** (concept de motricité sportive, andragogique et méthodologique, utilisation des caractéristiques de l'eau, théorie d'entraînement, anatomie, physiologie, rhumatologie)
- veux donner à tes participants un **bénéfice concret pour leur santé et leur forme physique**
- peux préparer et mettre en œuvre des **cours de fitness aquatique efficaces**
- peux enseigner et **instruire les participants selon l'ABC Aqua** et utiliser les possibilités d'adaptation aux facultés individuelles des participants (planification de l'entraînement, Body-Check, VALIDE)
- peux construire et **développer les exercices et leçons de manière bénéfique**

Particularité de la formation

La formation d'instructeurs-trice Aqua-Fitness est basée sur la formation *esa* reconnue de 6 jours de swimsports.

Avec le diplôme d'instructeur-trice d'Aqua-Fitness tu peux obtenir une reconnaissance de l'assurance maladie pour le domaine « fitness aquatique »

Pour que les clients puissent recevoir un remboursement de leur assurance-maladie, le prestataire de cours (entité qui gère les cours et qui encaisse les frais de cours) a besoin d'une certification reconnue. swimsports te renseigne volontiers si tu as d'autres questions.

Profondeur d'eau

La formation a lieu en EAU NON PROFONDE, cela veut dire à 110-20 cm.

swimsports organise aussi des formations continues en EAU PROFONDE, qui peuvent être suivies par des moniteurs-trices avec ou sans diplôme d'instructeur.

Structure de formation

1. Formation esa fitness aquatique de 6 jours
= 3 jours de formation générale et 3 jours de formation spécifique
2. Certificat BLS-AED-SRC-Complet valide (validité du certificat 2 ans)
3. Brevet base pool valide (validité du brevet 4 ans)
4. Journée de préparation à l'examen d'instructeur-trice Aqua-Fitness (1 jour)
5. Examen d'instructeur-trice Aqua-Fitness

Les personnes avec des diplômes dans un domaine du mouvement (physiothérapeutes, professeurs de sport etc.) peuvent faire une demande auprès de swimsports pour une dispense pour l'une ou l'autre partie de la formation.

Exigences à l'examen

Les compétences pratiques, théoriques et méthodologiques dont tu as besoin pour enseigner l'Aqua-Fitness sont évaluées lors de l'examen :

Méthodologie :	Planification écrite d'une leçon de fitness aquatique de 45 minutes Développement d'un exercice sur plusieurs semaines
Pratique d'enseignement :	Enseignement de 3 morceaux de musique, tirés de la leçon (durée entre 9 et 11 minutes)
Théorie :	Examen écrit (QCM) sur les sujets de tous les thèmes de la formation (formation générale et formation spécifique de swimsports)

Démarches

Inscris-toi aux cours dont tu as besoin avec ta formation antérieure. Les modalités d'inscription, les annonces détaillées des cours, les dates, la durée et les coûts des cours sont disponibles sur www.swimsports.ch

Dans le cadre de la formation esa fitness aquatique, tu reçois les informations détaillées et des conseils sur la formation d'instructeur-trice Aqua-Fitness ainsi que des informations sur l'examen (questions théoriques, critères d'évaluation, formalités d'inscription).

Tu nous trouves à l'adresse suivante pour des conseils individuels :

aqua-fitness | aqua-medical
swimsports, Schlosserstr. 4, 8180 Bülach
admin@swimsports.ch

Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
www.swimsports.ch