

## Formation d'Instructeur-trice Aqua-Fitness (AFIA) Guide pour l'examen en EAU NON PROFONDE



### L'examen d'Instructeur-trice Aqua-Fitness

Avec l'examen d'Instructeur-trice Aqua-Fitness, vous prouvez que vous pouvez préparer et exécuter des **entraînements d'Aqua-Fitness de qualité pour une mise en forme et pour la santé.**

L'examen AFI est un contrôle de qualité pour savoir si vous pouvez rendre vos cours d'Aqua-Fitness **typique à l'eau, constructifs et efficaces.**

Dans ce document, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour bien préparer l'examen.

### 4 parties d'examen

L'examen d'Aqua-Fitness comprend 4 parties. Chaque partie doit être réussie.

#### 1 Examen méthodologique

- 1.1 Préparation écrite d'une leçon d'Aqua-Fitness de 45 minutes en musique (exemple en annexe)
- 1.2 Sélection d'un exercice de cette leçon, le compléter avec d'autres parties d'exercice et le développer sur 7 leçons (par écrit) (exemple en annexe)

#### 2 Examen pratique/ Enseignement pratique

Diriger 3 morceaux de musique (env. 10 minutes) en utilisant l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique

#### 3 Examen théorique

Examen écrit (questions à choix multiples/QCM) sur les sujets de la formation générale et spécifique (anatomie, physiologie, théorie de l'entraînement, propriétés de l'eau, concepts esa, exécution des concepts esa dans l'eau avec l'ABC Aqua, méthodologie, planification des cours et des leçons, utilisation de la musique, sécurité, la rhumatologie )

## Conditions d'examen

### Conditions d'admission pour l'examen

- Vous avez terminé la formation requise (formation générale et spécifique) et vous avez réussi le contrôle d'apprentissage esa (ou bien vous avez bénéficié d'une équivalence/dispense pour la formation générale).
- Vous avez envoyé les copies de vos brevets de sauvetage et BLS-AED-SRC Complet valides à swimsports
- Vous avez payé toutes les parties de la formation, la journée d'entraînement ainsi que l'examen.

### Réussite de l'examen

- Chaque partie de l'examen doit être réussie pour que l'examen soit réussi en entier.
- En cas d'échec à une ou plusieurs parties de l'examen, il est possible de repasser la/les partie/s ratée/s à la prochaine date d'examen ou en convenance avec swimsports

### Prix

- Examen CHF 290.-
- Répétition Théorie CHF 130.-
- Répétition Pratique CHF 130.-
- Répétition Méthodologie 1.1 CHF 90.-
- Répétition Méthodologie 1.2 CHF 40.-

### Désinscription de l'examen

Une annulation ou un report de l'examen est possible sans frais supplémentaires jusqu'à une semaine après la journée d'entraînement si vous remarquez pendant la journée d'entraînement que vous n'êtes pas encore prêt pour l'examen. Ensuite, l'inscription à l'examen est considérée comme définitive.

## Disciplines d'examen et évaluation

### 1. Examen méthodologique

#### 1.1. Préparation d'une leçon

- Planification écrite/ préparation d'une leçon d'Aqua-Fitness de 45 minutes en EAU NON PROFONDE sans utilisation de matériel (pas de matériel qui augmente la poussée ou qui accroît la résistance ou pour jouer etc.)
- Compléter l'analyse didactique et la préparation des leçons selon l'exemple dans l'annexe de ce document et sur la grille donnée (téléchargement sur le site de swimsports sous Download)
- Planification d'une leçon selon les exigences de la formation générale et la formation spécifique
- La leçon doit inclure les trois morceaux de musique qui seront utilisés lors de l'examen pratique « enseignement » avec le groupe. Les trois exercices doivent être clairement marqués.
- Les buts de chaque exercice doivent être clairs (**B** de 'ABC Aqua) et suivis lors des différentes parties des exercices.
- La structure de l'exercice doit être évidente, sensée, utile et orientée vers un but.
- Les informations sur la durée de l'exercice, le choix de la musique et les croquis de mouvements (dessins) sont obligatoires.
- L'intégralité de la leçon doit être vérifiée avec le Body-Check. Ce chèque écrit (support de cours de la formation spécifique) doit être joint à la préparation de la leçon
- Les exercices peuvent être inventés et assemblés soi-même. Des exercices peuvent être pris dans les programmes des cours d'Aqua-Fitness de swimsports et réassemblés. Cependant, aucun programme entier de swimsports ne peut être copié. Il doit être évident que la leçon a été préparée par le/la candidat-e lui/elle-même. **La contribution propre doit être clairement reconnaissable.**
- La préparation de la leçon écrite, y compris l'analyse didactique, la construction d'un exercice sur 7 semaines et le tableau Body-Check complété, doivent être remis à l'examen. La leçon peut
  - être écrite à l'ordinateur (modèles sur [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) / Download)
  - ou être manuscrite (très propre, facile à lire et claire)
- Les indications doivent être assez précises pour qu'un autre enseignant puisse mettre en œuvre la leçon sans explications supplémentaires.

#### 1.2. Développement d'un exercice sur 7 leçons

- Sélectionnez un exercice de la leçon prévue. Complétez avec d'autres parties d'exercice et construisez cet exercice sur 7 leçons.
- On doit voir clairement quelles parties de l'exercice sont exécutées dans quelle leçon.
- L'exercice doit :
  - a. Être construit du plus simple au plus difficile (inclure l'effet d'apprentissage)
  - b. Comporter une augmentation des performances
  - c. Être utile et efficace
  - d. Démontrer un fil rouge dans la structure de l'exercice

## Grille d'évaluation du test méthodologique 1.1.

Critères	Evaluation	Préparation
Est capable de planifier et de décrire une leçon d'Aqua-Fitness de manière indépendante	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Formulaire de préparation de leçon et analyse didactique (Download) / Support de cours la formation spécifique, Body-Check
La leçon est orientée au but (fitness et santé), typique à l'eau et orientée vers le public cible	<input type="checkbox"/> orientée au but      non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> typique à l'eau /      non <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> adaptée au public-cible      non <input type="checkbox"/>	Support de cours formation générale et spécifique
La leçon décrite est praticable avec des participant-e-s de cours	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	La leçon est testée dans l'eau et enseignée avec des participant-e-s.
Le nombre d'exercices et de parties d'exercice peut être effectué en une leçon	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> trop d'exercices <input type="checkbox"/> trop peu d'exercices	Ne soumettez pas un programme de 10 semaines mais une préparation <b>d'une leçon.</b>
Analyse didactique complète	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Grille en téléchargement sur <a href="http://www.swimsports.ch">www.swimsports.ch</a> (Download)
Description d'exercices compréhensibles	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Abréviations dans tous les programmes de cours de swimsports
Croquis de mouvements dessins	<input type="checkbox"/> disponibles <input type="checkbox"/> non disponibles <input type="checkbox"/> incompréhensibles ou faux	Dessins à la main ou dessins sur ordinateur, par exemple avec le programme Inkscape
La leçon est complète et contrôlée avec le Body-Check	<input type="checkbox"/> contrôlée <input type="checkbox"/> pas contrôlée <input type="checkbox"/> complète <input type="checkbox"/> pas complète	Body-Check en téléchargement sur <a href="http://www.swimsports.ch">www.swimsports.ch</a>
Les 3 morceaux de musique qui seront utilisés avec le groupe sont apparents	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Les 3 morceaux de musique sont marqués d'un cadre ou d'une couleur.

**Grille d'évaluation du test méthodologique 1.2.  
Développement d'un exercice sur 7 semaines**

Critères	Evaluation	Préparation
Est capable de concevoir de façon autonome un exercice qui peut être construit et effectué pendant plusieurs semaines	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Grille pour la description de l'exercice avec des données hebdomadaires pour la structure (Download) Supports de cours formation générale et spécifique
La structure de l'exercice avec plusieurs exercices partiels va du plus simple au plus difficile	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Support de cours formation générale et spécifique
Le fil rouge/conducteur de l'exercice est visible	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Support de cours formation générale et spécifique
On peut voir quelles parties de l'exercice sont effectuées dans chacune des 7 leçons	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Les buts de l'exercice sont visibles et peuvent être atteints avec les parties de l'exercice proposées	<input type="checkbox"/> Buts de l'exercice visibles <input type="checkbox"/> Buts avec les parties de l'exercice réalisables	Support de cours formation générale et spécifique
L'exercice est bénéfique et exigeant	<input type="checkbox"/> bénéfique <input type="checkbox"/> exigeant	Support de cours formation générale et spécifique
Une augmentation des performances est possible	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Exercice dans l'eau effectué individuellement

## 2. Examen pratique/Enseignement

- Vous effectuez votre leçon avec vos 3 morceaux de musique sélectionnés (au sein d'un petit groupe d'autres participant-e-s à l'examen ou par vidéo)
- 3 mouvements de base différents (courir, marcher, sautiller, renforcer/étirer)
- Durée 9-11 minutes.
- Profondeur de l'eau EAU NON PROFONDE 110-120 cm

### Grille d'évaluation de l'examen pratique / Enseignement

Critères formels	😊	😐	😞
3 morceaux de musique différents (MP3-Player, Bluetooth ou autre) pas de rembobinage / recherche nécessaire			
3 mouvements de base différents (renforcer, courir, marcher, sautiller)			
Durée de 9-11 minutes			
Enseigner avec l'ABC Aqua	😊	😐	😞
<b>B:</b> But de l'exercice est clair			
<b>A:</b> Actif depuis le début / durée de l'exercice du début jusqu'à la fin			
<b>C: Instructions</b> précises des mouvements			
<b>C:</b> Conseils pour une bonne tenue			
<b>C: Démonstration</b> de mouvements typique à l'eau (résistance, dynamique, tempo)			
<b>C:</b> Exécution des mouvements et posture de l'enseignant-e			
<b>C:</b> Informations données aux participants sur le but de l'exercice (action musculaire, effort)			
<b>C:</b> Contrôle si les participants atteignent l'objectif			
<b>D:</b> Propose VALIDE (Différenciation) pour optimiser la charge			
Musique	😊	😐	😞
La musique est adaptée à l'exercice (tempo et caractère)			
Tu bouges au tempo de la musique			
Prestation	😊	😐	😞
Tu es présent-e et engagé-e			
Tu as une bonne relation avec le groupe, tu motives et encourages			
😊😊 Très bien (plus que 9 de 😊 aucun 😞)	😊 Bien (3-9 😊 0-1 😞)	😐 Suffisant/atteint (2-4 😞)	😞 Insuffisant (5 ou plus de 😞)

### 3. Examen théorique

Examen écrit sur les sujets :

Les particularités de l'eau liées aux mouvements, les mouvements de base dans l'eau, anatomie, physiologie, théorie de l'entraînement, propriétés de l'eau, concepts esa, exécution des concepts esa dans l'eau avec l'ABC Aqua, méthodologie, planification des cours et des leçons, utilisation de la musique, sécurité, la rhumatologie

Sujets de l'examen : supports de cours des modules de formation suivants :

**esa- formation générale et formation spécifique EAU NON PROFONDE, journée d'entraînement à l'examen** Aqua-Fitness de swimsports.

Vous trouverez en annexe toutes les questions qui pourront être posées à l'examen. Cela vous permet de bien vous préparer pour l'examen. Vous trouverez toutes les réponses dans vos supports de cours

- L'examen est un questionnaire à choix multiples (QCM)
- A l'examen, vous recevez un questionnaire avec 80 questions, avec un choix de réponses à cocher
- Vous devez répondre correctement à 75% des questions pour réussir l'examen. Aucune aide n'est autorisée pendant l'examen
- Durée de l'examen : max. 90 minutes
- Lors de la journée d'entraînement à l'examen vous passez un examen blanc de 22 questions qui vous montrera le type de questions d'examen et leurs réponses
- Le nombre de réponses possible est toujours indiqué
- Les types de questions suivantes sont possibles

Cochez 1 réponse sur 3 choix de réponses	1 point au maximum
Cochez 2 réponses sur 4 choix de réponses	2 points au maximum
Cochez 3 réponses sur 6 choix de réponses	3 points au maximum

- Exemple d'une question d'examen avec le choix de réponses :

Quelles sont les 3 fonctions du grand dorsal / M. latissimus dorsi?	a. Rétroversion de l'épaule b. Antéversion de l'épaule c. Abduction transversale de l'épaule d. Adduction transversale de l'épaule e. Rotation vers l'extérieur de l'épaule f. Rotation vers l'intérieur de l'épaule
---	---

- Nous vous recommandons de bien vous préparer à l'examen. Organisez un groupe d'apprentissage avec d'autres participants et répétez ensemble lorsque c'est possible. Lors de la journée d'entraînement aux examens, vous pourrez poser les questions dont vous n'avez pas encore trouvé la réponse.

### 3.1. Questions d'examen

#### esa et concept de motricité sportive (formation générale)

1. Quels sont les 3 concepts sur lesquels se base le sport pour les adultes esa de l'OFSPQ?
2. Quels sont les facteurs de performance qui constituent la substance conditionnelle?
3. Quel concept d'esa inclut les termes : observer, évaluer, conseiller?

#### Système d'orientation (formation générale)

4. Comment se situe le plan sagittal?
5. Comment se situe le plan frontal?
6. Comment se situe le plan transversal?
7. Dans quel plan les bras et les jambes bougent-ils lors des pas du ski de fond classic?
8. Dans quel plan se font une antépulsion et une rétropulsion de l'épaule?
9. Dans quel plan se font les mouvements d'abduction de la hanche et de l'épaule?
10. Dans quel plan se fait la flexion latérale de la colonne vertébrale?
11. Dans quel plan se fait la rotation de la colonne vertébrale?
12. Dans quel plan la tête bouge-t-elle lors d'un mouvement de oui?
13. Dans quel plan la tête bouge-t-elle lors d'un mouvement de non?
14. Dans quel plan bougent les jambes en faisant un mouvement de pantin (Abd & Ad) des jambes?

#### Fonctions de base des articulations

15. Quelles articulations peuvent fléchir et tendre à partir de la position anatomique de base dans le plan sagittal (Flex/Ext) ?
16. Comment appelle-t-on l'écartement du bras dans l'articulation de l'épaule ?
17. Qu'est-ce qu'une adduction dans l'articulation de la hanche?
18. Qu'est-ce que l'abduction transversale dans l'articulation de l'épaule?
19. Que signifie «flexion de la hanche»?
20. Que signifie «extension de la hanche»?

#### Combinaisons de mouvements

21. Comment appelle-t-on une Adbt de l'épaule, qui est exécuté exactement de la même façon à gauche et à droite, c'est-à-dire en miroir (les deux bras ferment en même temps, puis ouvrent en même temps) ?
22. Que signifie un mouvement de bras "décalé" ?
23. Comment appelle-t-on la combinaison de mouvements dans laquelle le bras droit fait une pause pendant que le bras gauche fait toute la séquence de mouvements et vice versa?

#### Les mouvements de base en EAU NON PROFONDE

24. A quel mouvement de base appartient cette description? "Nous posons d'abord les talons et déroulons ensuite jusque sur l'avant du pied."
25. Comment poser les pieds sur le sol en courant?
26. Quelle n'est pas une position de base en eau non profonde ?

#### Muscles et articulations (Formation générale)

27. Quels 2 muscles sont principalement responsables de la flexion/extension du poignet ?
28. Quelles sont les 2 fonctions du triceps / M. triceps brachii?
29. Quels sont les 2 principaux muscles responsables de la rétropulsion de l'épaule?
30. Quels sont les 2 principaux muscles responsables de l'antépulsion de l'épaule?
31. Quelles sont les 3 fonctions du deltoïde / m. deltoideus?
32. Quelles sont les 3 fonctions du dorsal / m. latissimus dorsi?
33. Quels sont les 2 muscles qui tournent le bras à l'épaule?
34. Quelles sont les 2 fonctions du trapèze / m. trapezius?
35. Quelles sont les 3 fonctions de l'extenseur du dos / m. erector spinae?



36. Quels sont les 2 antagonistes de l'extenseur du dos / m. erector spinae?
37. Quel est l'antagoniste du grand droit de l'abdomen / m. rectus abdominis?
38. Quelles sont les 2 principales fonctions du grand oblique de l'abdomen / m. obliquus externus abdominis?
39. Quelles sont les 2 principales fonctions du grand droit de l'abdomen / m. rectus abdominis?
40. Quelle est la fonction principale des muscles transverses / m. transversus abdominis?
41. Lesquels des 2 exercices suivants sont adaptés pour entraîner la fonction de stabilisation de la musculature du tronc?
42. Quels sont les 2 muscles qui tendent la jambe en arrière de la hanche?
43. Quels sont les 2 muscles qui fléchissent la jambe en avant de la hanche?
44. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le flechisseur du carpe / m. flexor carpi?
45. Quel est l'antagoniste du muscle extenseur du carpe / m. extensor carpi?
46. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le biceps / M. biceps brachii?
47. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le triceps / M. triceps brachii?
48. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le grand pectoral / m. pectoralis major?
49. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le dorsal / m. latissimus dorsi?
50. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le grand droit de l'abdomen / m. rectus abdominis?
51. Comment peux-tu activer les muscles transverses / m. transversus abdominis?
52. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le muscle iliaque / M. iliopsoas?
53. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le grand fessier / m. gluteus maximus?
54. Quelle articulation dois-tu avant tout bouger si tu veux renforcer les ischio-jambiers / m. ischiocrurales?
55. Quelle articulation dois-tu avant tout bouger si tu veux renforcer le quadriceps / m. quadriceps femoris?
56. Quelle articulation dois-tu bouger si tu veux renforcer le jambier antérieur / m. tibialis anterior?
57. Quelle articulation dois-tu avant tout bouger si tu veux renforcer le jumeau / m. gastrocnemius?
58. Quel est l'antagoniste du quadriceps / m. quadriceps femoris lorsqu'on tend le genou?
59. Quel est l'antagoniste du jumeau / m. gastrocnemius lorsqu'on tend le pied?
60. Coche les 2 fonctions principales du muscle iliaque / m. iliopsoas?
61. Quelle est la principale fonction des ischio-jambiers / m. ischiocrurales?
62. Quelle est la principale fonction du jumeau / m. gastrocnemius?
63. Quelle est la principale fonction du jambier antérieur / m. tibialis anterior?

### **Reconnaître les effets musculaires d'un exercice (Formation générale)**

64. Quelles sont les 3 caractéristiques d'une position correcte?
65. Quel muscle conduit le pouce droit vers l'épaule droite avec un coude immobile?
66. Comment peux-tu renforcer la musculature du tronc en eau non profonde pour qu'elle assure sa fonction de maintien dans le quotidien?
67. Quels sont les 2 principaux muscles sollicités pour le saut écarté dans le plan frontal?
68. Comment doit être fait l'exercice saut écarté dans l'eau pour que l'effet soit le plus grand possible?
69. Quels sont les 3 muscles qui fléchissent le tronc de côté?
70. Quel muscle tend le dos en arrière?
71. Quels sont les 2 muscles qui bougent le genou?
72. Quel muscle permet de soulever de côté vers le haut le bras tendu dans le plan frontal (abduction)?
73. Quelles sont les conséquences d'un raccourcissement du muscle iliaque / m. iliopsoas sur une position du corps debout?
74. Quels sont les 3 mouvements de la colonne vertébrale que nous devons éviter sous grande charge (accessoires à main, accélération) dans l'eau pour empêcher des pointes de puissance ?
75. Quels muscles sont particulièrement renforcés dans l'exercice suivant...?
76. Quels sont les 2 points qui améliorent l'effet de l'exercice d'étirement statique sur le muscle xy (illustration)?

### **Amplitudes des mouvements des articulations (Formation générale)**

77. Combien de degré le coude peut-il se fléchir à partir de la position anatomique de base?
78. Combien de degré le genou peut-il se fléchir à partir de la position anatomique de base?
79. Quelle est l'amplitude maximale de mouvement d'une abduction et d'une adduction transversale de l'épaule?
80. Quelle est l'amplitude maximale de l'antépulsion et de la rétropulsion de l'épaule?
81. Quelle est l'amplitude maximale de l'abduction de l'épaule à partir de la position anatomique de base?
82. Quelle est l'amplitude maximale de la rotation de l'épaule vers l'intérieur et l'extérieur à partir de la position anatomique de base?
83. Quelle est l'amplitude maximale de l'abduction à la hanche à partir de la position anatomique de base?
84. Quelle est l'amplitude maximale de la flexion de la hanche à partir de la position anatomique de base?
85. Quelle est l'amplitude maximale de l'adduction de la hanche à partir de la position anatomique de base?
86. Quelle est l'amplitude maximale de l'extension de la hanche à partir de l'horizontale vers le bas et l'arrière?
87. Quelle est l'amplitude maximale de la flexion latérale de la colonne vertébrale à partir de la position anatomique de base ?
88. Quelle est l'amplitude maximale de la rotation de la colonne vertébrale à partir de la position anatomique de base vers la droite, resp. la gauche?
89. Quelle est l'amplitude maximale de la flexion de la colonne vertébrale à partir de la position anatomique de base?
90. Quelle est l'amplitude maximale de l'extension de la colonne vertébrale à partir de la position anatomique de base?

### **Le mouvement fonctionnel**

91. Que signifie, faire un renforcement isométrique?
92. Quelles 2 possibilités avons nous pour faire un renforcement dynamique?
93. Comment appelle-t-on le renforcement des muscles des bras en stabilisant les poignets et mains?
94. Comment appelle-t-on le renforcement des muscles des bras en stabilisant le tronc?
95. Quelles sont les 3 facteurs qui rendent la stabilisation du tronc dans l'eau difficiles?

### **Analyse d'un morceau de musique d'un programme d'entraînement avec plusieurs parties d'exercice**

96. Quel est le but principal?
97. Quels sont les 2 principaux muscles renforcés de manière dynamique dans la partie xy de l'exercice?
98. Quelles sont les 3 parties de l'exercice qui renforcent le plus le muscle xy de manière dynamique?
99. Quelle partie de l'exercice sollicite le plus la stabilisation du tronc?
100. Quel est le mouvement de base de ce morceau de musique?
101. Quelles sont les 2 articulations les plus entraînées?
102. Quels sont les 2 effets musculaires de la partie xy de l'exercice?
103. Quelles parties de l'exercice est-il judicieux de choisir dans la 1<sup>re</sup> leçon?
104. Quel est le fil rouge de ce morceau de musique?
105. Quel mouvement est ajouté dans la partie yz de l'exercice par rapport à la partie xy?

### **Entraînement et capacité d'entraînement (Formation générale)**

106. Quelles sont les 2 affirmations correctes concernant le développement moteur des adultes?
107. Quelles sont les 2 affirmations correctes concernant la comparaison entre personnes entraînées et inactives?

108. Quelles sont les 2 principales raisons qui expliquent la diminution de la capacité de performance avec l'âge?
109. Comment évolue la capacité d'entraînement avec l'âge?
110. Quelles sont les 2 raisons pour lesquelles la capacité de performance diminue l'âge avançant?
111. Quels sont les 5 principes de l'entraînement?
112. Quelles sont les 3 affirmations correctes concernant le principe d'entraînement de la continuité?
113. Quelle affirmation est correcte concernant le principe d'entraînement d'adéquation aux buts?
114. Comment pouvons-nous adapter individuellement la sollicitation à chaque participant?

### **L'élément eau (Formation spécifique)**

115. Quelles sont les quatre particularités de l'eau liées aux mouvements?
116. Quelles sont les deux déclarations correctes concernant la poussée de l'eau?
117. Quelles sont les quatre conséquences de la poussée de l'eau?
118. Quelles sont les 2 critères concernant la position de base «neutre»?
119. Quelles sont les 2 caractéristiques spécifiques de la résistance ?
120. Quelles sont les 3 mesures qui permettent d'utiliser la résistance de manière optimale?
121. Comment évolue la résistance si nous doublons la vitesse du mouvement?
122. Pour une course dans le courant, où places-tu dans le cercle une non-nageuse ayant peur pour qu'elle puisse malgré tout participer?
123. Quelles sont les 2 mesures qui permettent d'utiliser l'inertie de manière optimale?
124. Quels sont les 2 bénéfices de l'action-réaction lors du fitness aquatique?
125. Dans quelle direction va le mouvement de réaction à un mouvement (action) dans l'eau?
126. Quels sont les 3 principaux effets de la pression de l'eau sur le corps?
127. Quel est l'effet de la pression de l'eau sur la respiration?
128. Quel est l'effet de la pression de l'eau sur la fréquence cardiaque?
129. Pourquoi le corps se refroidit-il plus vite dans l'eau froide qu'à la même température de l'air?
130. Quelles sont les 3 caractéristiques spécifiques de la poussée ?
131. Quelles sont les 2 caractéristiques fondamentales qui différencient la résistance de la poussée?
132. Quelles sont les 3 mesures qui permettent d'utiliser la poussée de manière optimale?
133. Sur quels plans devons-nous bouger les accessoires pour que la poussée rende le mouvement le plus difficile possible?
134. Quels sont les 3 principaux effets de la pression de l'eau sur le corps?
135. Sur quel système corporel la pression de l'eau a-t-elle le plus d'influence?
136. Quelles sont les 3 mesures dont il faut tenir compte dans l'enseignement de la grande conductivité de la température de l'eau?
137. Pourquoi est-il plus difficile d'observer les participants dans l'eau que sur terre?
138. Quelles sont les 2 mesures dont il faut tenir compte dans l'enseignement des particularités des propriétés optiques de l'eau?
139. Quelle est la principale propriété acoustique de l'eau?
140. Quelles sont les 2 mesures dont il faut tenir compte dans l'enseignement des particularités des propriétés acoustiques de l'eau?

### **Enseigner le fitness aquatique (Formation spécifique)**

141. Quel est l'objectif de l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
142. Que signifie le "A" dans l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
143. Que signifie le "B" dans l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
144. Que signifie le "C" dans l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
145. Que signifie le "D" dans l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
146. Que signifie le "E" dans l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
147. Que signifie le "F" dans l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
148. Pourquoi le "B" est-il le plus important de l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
149. Que signifie l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?

150. Quels sont les 3 critères qui t'aident à vérifier si quelqu'un enseigne selon l'ABC de l'enseignement du fitness aquatique?
151. Lequel des concepts esa comprend le "B" de l'ABC Aqua?
152. Où vois-tu les buts d'un exercice dans la description d'un programme d'entraînement?
153. Quels sont les buts de la partie x.y de l'exercice x?
154. Quels sont les buts précis de la partie y.z de l'exercice y?
155. Sur quels plans peux-tu définir des buts?
156. Quels buts peux-tu formuler pour une leçon de fitness aquatique?
157. Quels buts peux-tu formuler pour un exercice de fitness aquatique?
158. Quelles sont les 3 parties d'une leçon de fitness aquatique?
159. Comment commencer une leçon de fitness aquatique?
160. Lequel des concepts esa inclut le "B" de l'ABC Aqua?
161. Quelles sont les 3 possibilités dont nous disposons pour adapter les conseils d'instruction aux différents types d'apprentissage?
162. Quelles sont les trois raisons pour que les participants ne mettent pas en œuvre les conseils d'instruction?
163. Quels sont les 2 conseils que tu donnes aux participants pour la partie x.y de l'exercice x?
164. Comment vérifier si les participants ont atteint l'effet de l'exercice?
165. Comment puis-je vérifier mes instructions?

### **Body-Check (Formation spécifique)**

166. A quoi sert le Body-Check?
167. Que signifient les champs blancs dans la grille du Body-Check?
168. Que signifient les champs rouges dans la grille du Body-Check?
169. Qu'écris-tu dans le premier champ blanc à gauche (Flex/Ext ou Atp/Rtp ou Atv/Rtv de la CV) du Body-Check par rapport aux deux exercices ci-dessus?
170. Qu'écris-tu dans le premier champ blanc dans la colonne tout à droite (Adbt de E (épaule) du Body-Checks par rapport aux deux exercices ci-dessus?

### **Différenciation de l'exercice avec VALIDE**

171. Quels sont les 6 moyens de différenciation de l'exercice?
172. Tu fais l'exercice d'abduction/adduction ci-dessous avec un entraîneur pour les bras Speedo : ouvrir de côté et fermer les bras presque tendus dans le plan frontal; quelles sont les 3 mesures qui rendent l'exercice plus difficile?
173. Quels sont les 2 moyens de différenciation de l'exercice qui te permettent de faire xxx (par exemple : rendre le ski de fond) plus difficile?
174. Quels sont les 2 moyens de différenciation de l'exercice qui te permettent de rendre la rotation de la colonne vertébrale autour de l'axe longitudinal plus difficile?
175. Quels sont les 2 moyens de différenciation de l'exercice qui te permettent de rendre le twist plus difficile?
176. L'entraînement de course *en musique* n'est pas assez difficile pour ton groupe. Coche les 3 moyens de différenciation les plus judicieux pour le rendre plus difficile.
177. VALIDE: pourquoi le mouvement dans l'espace est-il généralement plus difficile que sur place?
178. VALIDE: comment peut-on utiliser le levier pour rendre un mouvement plus difficile?
179. VALIDE: comment peut-on utiliser l'amplitude de mouvement pour le rendre plus difficile?
180. VALIDE: comment peut-on utiliser la dynamique pour rendre un mouvement plus difficile?
181. VALIDE: comment peut-on utiliser la vitesse pour rendre un mouvement plus difficile?
182. VALIDE: comment peut-on utiliser la surface d'attaque pour rendre un mouvement plus difficile?
183. Entraînement cardio-vasculaire, du cerveau, de la musculature : pour lequel n'utilises-tu PAS VALIDE?
184. Quel point de VALIDE est le plus important pour l'entraînement de la mobilité?

185. Quelles sont les 3 raisons pour lesquelles une planification (écrite) d'un cours sur plusieurs leçons est judicieuse et indispensable ?
186. Quel est le sens d'un développement d'un exercice sur plusieurs semaines?

### **Entraînement dans le fitness aquatique (Formation spécifique)**

187. Que travaillons-nous avec un entraînement cardio-vasculaire?
188. Que se passe-t-il dans le corps lors d'un entraînement cardio-vasculaire?
189. Quels sont les 3 critères de la méthode continue longue durée?
190. Quels sont les 3 critères de la méthode par intervalles pour l'entraînement cardio-vasculaire?
191. Quel est le critère de la méthode continue à durée variable (fartlek) pour l'entraînement cardio-vasculaire en courant?
192. Quel est le critère de la méthode alternée (High-Intensity-Training) pour l'entraînement cardio-vasculaire en courant?
193. Tu fais la course suivante par intervalles pour un travail cardio-vasculaire : 1'40 course en musique (tempo 130), 20 secondes de pause, répéter 8 fois. Coche les 3 formes qui te permettent d'augmenter la sollicitation.
194. Quelles sont les 3 principales raisons en faveur d'un entraînement régulier de la musculature (force)?
195. Comment évolue la force avec l'âge?
196. De quelle forme d'entraînement musculaire avons-nous besoin pour développer la masse musculaire ?
197. Quelles sont les 2 affirmations correctes sur l'entraînement de la force dans le sport santé?
198. Quelles sont les 3 mesures qui permettent d'augmenter la résistance et de ce fait la dépense de force lors de l'entraînement de la force?
199. Quels 2 conseils d'entraînement sont importants pour l'entraînement des muscles dans le sport santé?
200. Quels sont les effets d'un entraînement de la mobilité?
201. Quelles sont les 2 méthodes d'entraînement de la mobilité?
202. Quels sont les 2 principaux avantages de l'entraînement dynamique par rapport au stretching?
203. Pourquoi est-il important de bouger les articulations dans leur amplitude totale (Range of Motion / ROM)?
204. A quoi dois-tu particulièrement faire attention pour le stretching dans l'eau?
205. Que signifie sensorimotricité?
206. Quelles sont les 2 affirmations correctes concernant l'entraînement des capacités de coordination?
207. Quels sont les 2 effets que nos clients obtiennent grâce à l'entraînement des capacités de coordination?

### **Musique et matériel (Formation spécifique)**

208. Ton programme en musique se compose de séquences suivantes : courir, sautiller, étirer, marcher, courir. Quels tempos choisis-tu pour l'accompagnement musical?
209. Quel est le critère de choix le plus important pour la musique?
210. Comment déterminer le tempo d'un morceau de musique?
211. Quelles sont les 3 principales raisons pour utiliser la même musique plusieurs fois?
212. A quel mouvement de base un morceau de musique avec 90 battements par minute s'adapte-t-il le mieux?
213. A quel mouvement de base un morceau de musique avec ... battements par minute s'adapte-t-il le mieux?
214. Comment le tempo de la musique doit-il être adapté si tu utilises des accessoires (du matériel) de résistance?
215. Quel tempo de musique est-il le plus adapté pour le mouvement de base étirement/renforcement?
216. Que signifie la description du tempo suivante, dans un exercice de fitness aquatique avec une musique de 106 BPM: *marcher av, Rtp des bras symétriques pour aider, 4T*

217. Que dois-tu prendre en considération du point de vue légal pour l'utilisation de la musique dans le fitness aquatique?
218. Comment faut-il faire pour introduire un nouvel exercice en musique exigeant du point de vue de la coordination?
219. Comment faut-il faire pour introduire un simple exercice de course en musique?
220. Quelles sont les 2 principales raisons d'utiliser des accessoires / du matériel?
221. Quelles sont les 2 propriétés de base que nous évaluons pour les accessoires / du matériel de fitness aquatique?
222. Lequel des accessoires suivants a le moins de poussée?
223. Lequel des accessoires suivants a le moins de résistance?
224. Lequel des accessoires suivants a le plus de résistance?

### **Analyser la planification d'un programme d'entraînement (illustration)**

225. Combien de morceaux de musique différents sont joués dans la leçon xy?
226. Quelles leçons commencent avec la partie cardio-vasculaire?
227. Combien de fois le morceau de musique xy est-il joué pendant tout le cours de 10 semaines?
228. Combien de temps dure le programme en musique de la leçon xy?
229. Combien de temps dure la partie cardio-vasculaire de la leçon 5 yz?
230. Quel est le morceau de musique le plus lent?
231. Quels morceaux de musique sont nouveau dans la leçon xy?
232. Quelle est la différence entre la leçon y & la leçon z?
233. Quelle est la plus longue durée de la partie cardio-vasculaire?
234. Avec quel morceau de musique la leçon y commence-t-elle?
235. Combien de morceaux de musique différents sont joués dans la leçon xy?
236. Quel est le morceau de musique le plus long?
237. Quelles sont les leçons qui commencent par l'entraînement cardio-vasculaire?
238. Combien de fois le morceau de musique xy est-il joué pendant tout le cours de 10 semaines?
239. Combien de temps dure la musique dans la partie cardio-vasculaire de la leçon xy?

### **Sécurité**

240. Quel numéro composes-tu pour alerter les secours en cas d'urgence?
241. Quel est le risque le plus fréquent dans le fitness aquatique?
242. Comment réduire au mieux le risque de chute à la piscine?
243. Quels sont les 2 risques les plus dangereux dans le fitness aquatique?
244. Quel facteur augmente le plus fortement la probabilité d'un brusque arrêt cardiaque dans le fitness aquatique?
245. Quel patient est en situation d'urgence et a besoin d'une aide médicale immédiate?
246. Pourquoi le questionnaire de santé (Risk screening) est-il indispensable pour la sécurité dans tes cours de fitness aquatique?
247. Pourquoi les efforts sont-ils subjectivement perçus comme plus faciles dans l'eau que sur la terre ferme?

### **Rhumatologie**

248. Parmi les maladies suivantes, laquelle ne fait pas partie des maladies rhumatismales ?
249. Parmi les affirmations suivantes, deux sont exactes concernant les rhumatismes. Lesquelles ?
250. Dans toutes les maladies rhumatismales, l'activité physique est essentielle. Parmi les affirmations suivantes, laquelle est fausse ?
251. Quelles sont les trois conséquences les plus fréquentes de l'arthrose ?
252. À propos de l'évolution de l'arthrose, quelle affirmation est fausse ?
253. Parmi les affirmations suivantes, lesquelles sont vraies concernant les diverses formes d'arthrose ?
254. À propos de l'évolution d'une arthrose, quelle affirmation est exacte ?
255. Quels sont les facteurs de risque favorisant la survenue d'une ostéoporose ?

256. Quel type de sport a une incidence positive sur la croissance osseuse ?
257. Parmi les affirmations suivantes, laquelle est fausse concernant l'ostéoporose ?
258. Parmi les affirmations suivantes, trois sont vraies concernant les douleurs dorsales. Lesquelles ?
259. Parmi les affirmations suivantes, lesquelles ne sont pas vraies concernant la hernie discale ?
260. Parmi les tableaux cliniques suivants, lesquels font partie des rhumatismes locaux des parties molles ?
261. Parmi les affirmations suivantes, deux sont vraies concernant la fibromyalgie. Lesquelles ?
262. Parmi les affirmations suivantes, laquelle est vraie concernant les maladies rhumatismales inflammatoires ?