

## PROGRAMME DE FORMATION

### DECOUVERTE DE L'AQUATHERAPIE

Durée et horaires	Objectifs pédagogiques
3 jours / 24 h Horaires habituels : 9h00 13h00 14h30 18h30	<b>A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avoir une posture de base adaptée au travail corporel aquatique</li> <li>✓ Savoir donner un massage aquatique basic</li> <li>✓ Savoir réaliser les mouvements de base du Watsu</li> <li>✓ Savoir accompagner une personne sous avec des mouvements simples</li> <li>✓ Donner une séance de 40 minutes en sécurisant le receveur</li> <li>✓ Finaliser une séance et recevoir un retour constructif de son partenaire</li> </ul>
Lieu de la formation	
Centre de L'eau de Soie 6 passage du Béal 69009 Lyon 04.	
Public concerné	Contenu pédagogique
Tout public	<b>Environnement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Découverte des comportements physiques et énergétiques dans l'eau</li> </ul> <b>Posture corporelle &amp; protection du praticien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apprendre une posture adaptée pour assurer son équilibre, savoir l'ajuster suivant les besoins, se protéger des dangers et risques de blessures</li> </ul> <b>Techniques vues</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'AquaRelax Cellul'eau, les débuts du massage aquatique apprendre à</li> <li>✓ Le Watsu® une introduction révélatrice</li> <li>✓ L'Oceanic Bodywork Aqua, découvrir le subaquatique simplement</li> </ul>
Pré-requis	
Aucun	
Sanction de formation	
Attestation de fin de formation	
Formateur Intervenant	
Xavier BOISSON Formateur Watsu®, certifiée WABA depuis 2008	
Démarche et méthodes pédagogiques :	Techniques et outils pédagogiques :
<p>Nous privilégions une démarche pédagogique, conviviale, respectueuse et interactive. L'apprentissage sera focalisé sur le bien-être et la sécurité des personnes et une possibilité d'application concrète au retour de la formation.</p> <p>Démarche <b>active, centrée sur l'apprenant qui « agit »</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>active</b>, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.</li> <li>- <b>participative</b>, basée sur le questionnement et les échanges des participants</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>démonstrative</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance des techniques suivantes : Démonstration, suivi d'une seconde démonstration détaillée, mises en application par pratique et échanges, corrections du formateur suivies de reprises verbalisées...</li> <li>• 20% de la formation a lieu au sol, 80 % en piscine chaude</li> <li>• Supports pédagogiques : Vidéo, documentation papier et PDF, livre technique spécifique</li> </ul> </li> </ul>

## Plan de formation détaillé

### Déroulé du Programme

#### Matin jour 1

Ouverture de la formation en salle

Apprendre la posture aquatique basique, équilibre et alignement, corrections.

Installation du coussin et de la noodle, mise en flottaison respiration et connexion et les premiers massages en suivant le formateur. Remise au mur et feed back

#### Après-midi jour 1

Visionnage vidéo puis démonstrations de la suite par le formateur.

Apprentissage de la suite de la séquence, en suivant le formateur

Pratique des 2 sections avec correction et conseil du formateur

Intégration de la journée, réponse aux questions éventuelles

#### Matin jour 2

Réveil corporel dans l'eau suivi d'une démonstration du Watsu®. Apprentissages des mouvements de base, reproduction en suivant le formateur. Echange des Rôles entre stagiaires.

#### Après-midi jour 2

Démonstration par le formateur de la suite de la partie du Watsu, explication plus détaillées et corrections si besoin.

Pratique libre de 30 minutes suivie de l'échange des rôles en associant le matériel vu pendant les 2 premiers jours. Synthèse de la journée

#### Matin jour 3

Au sol : Descriptif des principes des immersions, conseils pratiques, visionnage vidéo.

A la piscine : Démonstration des premières immersions et pratique en suivant le formateur,

Echange des rôles. Suite de la pratique avec les premiers mouvements dynamiques.

#### Après-midi jour 3

Démonstration par le formateur des derniers mouvements subaquatiques et pratique guidée, Echange des rôles.

Echange entre stagiaire d'une séances de 45 minutes en utilisant les 3 modalités vues

Feed back à chaud, intégration de la formation, réponse aux questions éventuelles

### Modalités d'évaluation et de suivi:

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un questionnaire écrit
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée de fin de formation
- Evaluation de la satisfaction, à chaud

La présence des stagiaires est impérative et obligatoire tout au long de la formation. Une grande partie du travail étant basée sur un travail d'échange à 2, toute absence même temporaire devra être signalée au formateur et motivée par une raison valable.

Une feuille d'émargement sera obligatoirement signée par chaque stagiaire en début de chaque demi-journée.

## Règles sanitaires et d'hygiène - modalités d'accueil

Les règles sanitaires, de sécurité et de discipline sont régies par le règlement intérieur de l'organisme de formation, celui-ci étant présent sur notre site internet et joint également au bulletin d'inscription. Un règlement intérieur propre à la structure d'accueil sera consultable à votre arrivée sur le lieu de formation.

### Modalités d'accueil

La formation se déroulera au Centre de L'Eau de Soie, 6 Impasse du Béal 69009 Lyon.

Ce centre est accessible en voiture avec des possibilités de parking aux alentours pour par les lignes de transport en commun Metro D station Valmy ou ligne de bus 3, 19 et 66.

Pour le travail à terre nous disposerons d'une salle confortable adéquatement équipée de futons, d'un projecteur vidéo et d'un paper board.

Pour le travail pratique aquatique une piscine thérapeutique d'eau chaude spécialement conçue pour les formations de travail corporel en eau chaude sera à notre disposition avec son vestiaire attenant.

Un coin attenant pour les pauses café sera à notre disposition à côté de la salle.

Par contre les repas devront impérativement avoir lieu à l'extérieur en utilisant la terrasse et une pièce cuisinette équipée d'un micro-onde et d'un réfrigérateur.

Vous pourrez aussi organiser vos repas dans des structures environnantes dont vous serez informés en arrivant (restaurants, snacks ou boulangerie...)

Nous pourrons utiliser la salle mise à notre disposition au sein du centre de formation durant toute la durée de la formation, y compris pendant les temps de pause.