



## NE VAUT PAS AGRÈMENT DE L'ÉTAT

Immatriculé sous le N° de déclaration 76341126934  
auprès du Préfet de la Région Occitanie  
N° de Siret 90032419500016

<https://aqua-yoga.fr>



Tèl: 06.14.63.01.06

Plusieurs niveaux d'expertises

### Accessibilité

Accessible à tous  
Professionnels et bénévoles  
\*

### Profil du Candidat

Toutes personnes passionnées  
par l'activité  
\*

### 4 Niveaux d'expertise

N1 N2 N3 N4

### Formation complémentaire

Étude de la chorégraphie

### Pré-requis

Savoir nager 200m sans arrêt

### Fiche technique

Formation  
Entraîneur de natation  
artistique et  
CHORÉ

Formations éligibles aux  
financements l'État.

- Ce stage apporte les outils nécessaires à la formation des nageuses de natation artistique.
- Il donne toutes les bases de la technique des figures imposées.
- Les avenirs sont les viviers des équipes de France et une bonne formation des bases est fondamentale pour accéder rapidement au haut niveau.
- La formation « Étude de la chorégraphie » aborde les techniques des chorégraphies de solo, duo et d'équipe pour les catégories Avenirs et Jeunes. Pour accéder à cette formation, le niveau d'expertise doit être minimum N3.



Article L212-1: « Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L. 212-2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification professionnelle... ».

### À qui s'adresse la formation\* « Entraîneur de natation artistique » ?

- À toute personne qui souhaite créer ou développer une (sa) section de natation artistique.
- À toute personne qui cherche à progresser en technique des positions, et mouvements de base, ainsi qu'en figures imposées.
- Aux entraîneurs des catégories débutantes, avenir et jeune qui souhaitent se perfectionner en technique et apporter un nouveau souffle à leur enseignement.

### À qui s'adresse la formation « CHORÉ » ?

- À tout entraîneur qui a acquis le niveau d'expertise N3 de la formation entraîneur. Le niveau technique N3 est exigé pour permettre d'étudier les différents éléments techniques d'une chorégraphie accessible aux nageuses.

\*Nota: La chorégraphie est abordée dans tous les stages mais uniquement sur la technique des figures et de la construction d'une chorégraphie simple.

### Programme de la formation

- Le programme définitif du stage est établi en fonction, du niveau d'expertise recherchée (N1 N2 N3 N4, ou CHORÉ), du niveau des nageuses présentes et de la disponibilité des horaires de piscine.

### Investissement

- La natation artistique est un sport difficile mais passionnant, il demande un grand investissement. S'engager dans la formation des nageuses est une grande responsabilité mais c'est également une grande satisfaction. Lorsque les bases sont solides, la progression des nageuses est rapide.



## Mon rôle

- En plus de l'apport technique des bases de la natation artistique, mon rôle est de vous apprendre à détecter les erreurs fréquentes des nageuses en figures imposées et comment les résoudre. Ce stage vous donne les clés des observables techniques et kinesthésiques de la nageuse.

### Condition d'accès à la formation Entraîneur de natation artistique

- Être âgée de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Une attestation de « savoir nager » de 200mNL

### Condition d'accès à la formation « CHORÉ »

- Avoir un niveau d'expertise N3 minimum (participer au moins à une compétition fédérale)

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation natation artistique est accessible à tous. Les personnes en situation de handicap peuvent accéder à la formation sous condition de répondre aux pré-requis établis lors de l'inscription. Tous les moyens sont mis en oeuvre pour faciliter l'apprentissage. Support pédagogique, FAL/FAC, supports numériques, supports audio et vidéo, supports logistiques et humains.

## Objectifs

- Planifie, organise et conduit des séances d'entraînement en fonction d'un ou de plusieurs objectifs précis et réalisable
- Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique
- Connait et applique le règlement sportif de la natation artistique
- Adapte son entraînement en fonction des forces et des faiblesses de chacun
- Motive et valorise ses nageurs(es)
- Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle

**Les objectifs de chaque niveau sont les mêmes, mais leurs approfondissements dépendent du niveau d'expertise recherchée.**

## Débouchés

La formation de 4 jours (30h) ou 5 jours (35h) pour entraîneur de natation artistique donne la capacité à entraîner une catégorie de niveau supérieur ( N1, N2, N3 ou N4) à titre bénévole. Un entraîneur possédant le titre de maître nageur (MNS / BEESAN) peut enseigner et entraîner contre rémunération. Un DEJEPS peut entraîner contre rémunération mais pas le BPJEPS.

Source: <https://www.sports.gouv.fr/>

## Formation à plusieurs niveaux d'expertises

### Quel est le votre?

### Formation à plusieurs niveaux d'expertises

#### ■ Niveau 1

« Je débute dans l'activité ou il y a quelques années que j'essaie de développer la section mais je rencontre beaucoup de difficultés techniques car je n'y connais pas grand-chose... ». « Mon objectif de fin d'année est le gala du club. »

#### ■ Niveau 2

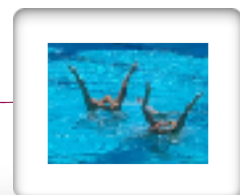
« J'ai quelques connaissances car je suis une ancienne nageuse (ou pas), mais j'avoue que je suis perdu.e en technique car je n'arrive pas à comprendre pourquoi mes nageuses ne progressent pas en technique / hauteur / vitesse... ». « Mon objectif de fin d'année est le gala du club. »

#### ■ Niveau 3

« Mes nageuses font de la compétition mais je souhaite progresser en technique car je sais que j'ai des lacunes en technique ». « Mon objectif de club est la compétition avenir »

#### ■ Niveau 4 (5 jours)

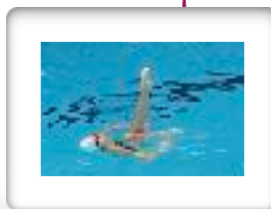
« Je fais de la compétition depuis quelques années mais je suis consciente que mes nageuses manquent de base technique indispensable pour qu'elles puissent encore progresser. J'ai aussi un groupe Jeune que j'aimerais faire progresser ... ». « Je souhaite apprendre le yoga pour aider mes nageuses à performer en natation artistique ».



### Niveaux d'expertise N1, N2, N3 et N4

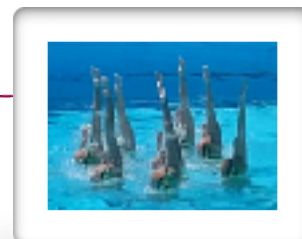
#### Théorie en salle

- Évaluation d'entrée en formation
- L'acte d'entraînement
- L'acte pédagogique
- Planification
- Initiation et perfectionnement des positions et mouvements de base
- Apprentissage des figures imposées obligatoires de la catégorie avenir
- Apprentissage des appuis et des différents déplacements la natation artistique.
- Apprentissage de la chorégraphie
- Évaluation finale



#### Pratique

- Enseignement des différentes techniques de la natation artistique
- Mouvements, positions et appuis de base
- Figures imposées (Avenir, Jeune)
- Travail à sec
- Travail avec bidons
- Travail de Chorégraphie simple



### Entraîneur de natation artistique

#### N4 uniquement

- Pratique de yoga adaptée à la natation artistique

#### Étude des vidéos

- Chaque entraînement est filmé et réétudié lors des cours en salle

#### Besoins pour l'organisation de la formation « Entraîneur de natation artistique »

- ❖ Salle de théorie
- ❖ Espace pour le travail à sec
- ❖ Piscine grand bassin
- ❖ Bidons
- ❖ Pull boy
- ❖ Planches
- ❖ Sono + haut parleur sous-marin
  - ❖ N4
- ❖ Tapis de yoga

#### Contenu théorie N1, N2, N3, N4

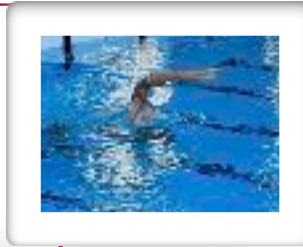
- Connaissance bio-mécanique
- Méthodes pédagogique
- Apprentissage ≠ enseignement
- Échauffement
- L'acte d'entraînement
- Objectifs
- Planification
- La fatigue
- Travail à sec
- Travail au mur
- Critères de réussite
- Travail avec les bidons
- Technique: les observables
- Technique: précision des tâches / synchro découverte
- Technique: précision des tâches / Synchro d'argent avenir
- Apprentissage de la concentration
- Chorégraphie
- Chorégraphie les observables



## Programmes types

### Théorie de CHORÉ

- Évaluation d'entrée en formation
  - Règlement FFN / FINA
  - Critères de jugement
- Contenu d'une chorégraphie
  - Solo
  - Duo
  - Équipe
- Précision et changement de formations
- Portés
- High Light
- Évaluation finale Musique



#### ■ Conditions d'accès

Avoir un niveau d'expertise N3 minimum

#### ■ Objectifs

- Créer une chorégraphie qui respecte les règles techniques et chorégraphiques de la FFN et de la FINA

- Connaître le règlement FFN et FINA

#### ■ Aptitudes visées

Être capable de créer une chorégraphie de solo, duo et d'équipe contenant des éléments techniques et chorégraphiques

## Contenu de la formation CHORÉ

### Pratique CHORÉ

- Enseignement des différentes techniques chorégraphiques
  - Travail à sec
    - Répétitions des ballets
    - Travail de l'énergie / vitesse/ alignements/ comptes /
- Travail à sec
- Travail de ballet
- Renforcement musculaire
- Yoga

### Étude des vidéos

- Étude des ballets N1 et Élite Jeunes 2022
- Solo, Duo et Équipe
- Étude de la pratique de chorégraphie filmée en entraînement

## Organisation

L'organisation des stages se déroule en fonction du lieu et avec les nageuses du club organisateur. Un ou plusieurs entraîneurs peuvent rejoindre le camp organisateur moyennant son autorisation.

### Besoins pour l'organisation de la formation « CHORÉ »

- ❖ Salle de théorie
- ❖ Espace pour la répétition des ballets à sec
- ❖ Piscine grand bassin
- ❖ Bidons
- ❖ Sono + haut parleur sous-marin
- ❖ Tapis de yoga





Formation initiale entraîneur débutant 30h / 35h	Travail à sec 1h	Entraînement N°1 2h	Théorie en salle 2h	Travail à sec 1h	Entraînement N°2 2h
Jour 1	- Étirements des écarts - Abdominaux - Gainage - Pompes - Souplesse - ...	- Evaluation des nageuses - Déplacements Nat Synchro - Positions de base sans appuis	- Ouverture du stage - Remise des différents documents - Évaluation des stagiaires - ...	- Positions de base	- Échauffement - déplacement / appuis - Positions de base - positions de base sans appuis - Positions de base au mur
Jour 2	- Étirements des écarts - Abdominaux - Gainage - Pompes - Souplesse	- Apnée - Déplacements - Positions de base sans appuis - Mouvements de base	- Connaissances bio-mécaniques - Méthode pédagogique - L'acte pédagogique - .....	- Positions de base	- Déplacement - Positions de base - Figures imposées - Travail sans appuis
Jour 3	- Travail à sec des positions de base - ...	- Apnée - position de base et mouvements de base - position de base avec appuis	- Technique des imposées - Rythme d'une figure imposée - Critères d'évaluation des figures imposée - ...	- Positions de base	- Déplacements - Rétropédalage technique - Positions de base - Mouvements de base - Figures imposées avec appuis
Jour 4	- Création d'une chorégraphie - Ou chorégraphie - Apprendre à compter la musique, la chorée - Présentation des nageuses - Marche - Changement de formation - ...	- Transitions et déplacements de ballet - ou Chorégraphie - ou Technique des portés simples	N1, N2, N3  - QCM de l'évaluation finale - Questionnaire de satisfaction ----- N4 - Chorégraphie : Gala et compétitions - le yoga en natation synchronisée	N1, N2, N3  - Clôture du stage ----- N4  - Chorégraphie: travail à sec	N4  - Chorégraphie - Improvisation solo - ou technique des portés simples
Jour 5 N4 uniquement	- Yoga	- Chorégraphie - Travail des ballets	- QCM évaluation finale - Clôture de stage	N4  - Clôture du stage	

**Formation « CHORÉ »**

Étude de la chorégraphie 35h	Travail à sec 1h	Entraînement N°1 2h	Théorie en salle 2h	Travail à sec 1h	Entraînement N°2 2h
Jour 1	- Accueil des stagiaires - Accueil des nageurs (es)	- Échauffement natation - Échauffement spécifique - Chorégraphie	- Ouverture du stage - Remise des différents documents - Évaluation des stagiaires - ...	- Répétitions des ballets par équipe	- Travail chorégraphie en fonction des attentes l'entraîneur - Ballet d'équipe (groupe)
Jour 2	- Étirements des écarts - Abdominaux - Gainage - Pompes - Souplesse	- Échauffement natation - Échauffement spécifique - Chorégraphie	- Critères d'évaluation des ballets - Règlement FFN / FINA - Étude vidéo	- Répétitions des ballets d'équipe	- Travail chorégraphie en fonction des attentes l'entraîneur - Ballet d'équipe (groupe)
Jour 3	- Pratique de Yoga	- Apprentissage des portés	- Hight Light - Étude vidéo - Ballet Hight Light championnat de France N1 Jeune 2022	- Répétition des ballets d'équipe - Répétition des duos	- Travail des portés
Jour 4	- Pratique de Yoga et de méditation	- Équipe - Solo - Duo	Étude des vidéos - Solo / duo / Équipe - Hight Light	- Choré solos / Duos - Équipe	- Travail des Duos / Solos - Équipe
Jour 5	Repos ou Pratique de méditation	- Chorégraphie - Travail des ballets	- QCM évaluation finale - Bilan du stage - Clôture de stage	Fin de stage	



## Évaluations finales

### « Entraîneur de natation artistique du niveau d'expertise : 1, 2, 3 et 4 »

	Aptitudes	Objectif	60/60
Planification	Aptitude à créer une planification en fonction d'un objectif tiré au sort	Planifie, organise et conduit des séances d'entraînement en fonction d'un ou de plusieurs objectifs précis et réalisable	6/60
Conduite d'un entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduite d'une séance en fonction de l'objectif du jour.</li> <li>- Proposer un entraînement en fonction de l'objectif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique</li> </ul>	30/60
QCM	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Connaître le règlement sportif de la natation artistique</li> <li>▶ Acquérir les différentes technique de la natation artistique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Connaît et applique le règlement sportif de la natation artistique</li> </ul>	15/60
Attitude générale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'adapter aux différents composants de l'activité</li> <li>• Encadrer et animer un groupe de jeunes en toute sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Adapte son entraînement en fonction des forces et des faiblesses de chacun</li> <li>▶ Motive et valorise ses nageurs(es)</li> <li>▶ Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle</li> </ul>	9/60

### « Étude de la chorégraphie »

	Aptitudes	Objectif	60/60
Planification	Aptitude à créer une planification en fonction d'un objectif tiré au sort	Planifie, organise et conduit des séances d'entraînement en fonction d'un ou de plusieurs objectifs précis et réalisable	6/60
Conduite d'un entraînement	Être capable de créer une chorégraphie de solo, duo et d'équipe contenant des éléments techniques et chorégraphiques	Crée une chorégraphie qui respecte les règles techniques et chorégraphique de la FFN et de la FINA	30/60
QCM	Répondre aux questions théoriques d'une chorégraphie	Connaître le règlement FNN et FINA	15/60
Attitude générale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'adapter aux différents composants de l'activité</li> <li>• Encadrer et animer un groupe de jeunes en toute sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Adapte son entraînement en fonction des forces et des faiblesses de chacun</li> <li>▶ Motive et valorise ses nageurs(es)</li> <li>▶ Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle</li> </ul>	9/60

### Tableau chiffré du niveau de performance et d'accomplissement

Session 2021 / 2022	
Taux de réussite	100 %
Taux d'abandon	0
Taux d'insertion	6
Taux de satisfaction	100 %
Nombre stagiaire	6



## Lieux des formations

Toutes les formations en natation artistique se font au domicile des clubs et avec les nageuses des clubs. Je me déplace dans tous les départements.

Demandez un devis personnalisé.

## Informations tarifaires

Niveaux d'expertises	Formations 4 ou 5 jours
N1 : 4 jours	1000 €
N2 : 4 jours	1000 €
N3 : 4 jours	1000 €
N4 : 5 jours	1250 €
CHORÉ 5 jours	1250 €
Supports pédagogiques	30 €
Manuel Tome 1 « Les premiers pas »	30 €
Manuel Tome 2 « Vers la compétition »	35 €
Manuel Tome 3 « Chorégraphie »	30 €
Entraîneur supplémentaire: 4 jours	200 €
Entraîneur supplémentaire: 5 jours	250 €

### Déroulement de la formation « Entraîneur de natation artistique »

Accueil des stagiaires

Un livret d'accueil est fourni le premier jour de la formation ainsi que des documents pédagogiques. De plus un test d'évaluation est à effectuer le premier jour et un test d'évaluation finale le dernier jour.

Au cours de la formation les séances pratiques se déroulent hors et dans l'eau, chaque entraîneur est assisté par le formateur et conduit les entraînements des nageuses.

Les cours théoriques « Formation entraîneur de natation artistique N1, N2, N3 et N4 » se déroulent en salle et sont portés sur la technique des appuis, des positions et mouvements de base, des figures imposées et de la création d'une chorégraphie simple. Les séances d'entraînements sont filmées et étudiées lors des cours théoriques.

La formation est axée sur de la technique des figures imposées et de la chorégraphie. Les entraînements sont planifiés en fonction du niveau des nageuses et du niveau d'expertise recherchée (N1, N1, N3 ou N4)

La méthode d'entraînement est basée sur les sensations kinesthésiques de la nageuse afin de lui permettre de développer un sens d'auto évaluation et d'auto correction.

- « Je comprends et je sens ce que je fais, donc je peux me corriger car je sais ». Cette méthode amène vers une autonomie de la nageuse le plus tôt possible dans sa carrière.

La théorie et la pratique sont accessibles aux entraîneurs débutants, car la formation aborde les bases de la technique de la natation artistique. Une bonne base en technique donne des figures imposées solides et des ballets de qualité.

La formation nécessite un suivi pédagogique, les stagiaires devront fournir des devoirs pendant 1 an après le formation de date à date.

- Création d'une planification annuelle
- Entraînement et suivi de 2 figures imposées tirées au sort de la catégorie avenir ou Jeune. Les entraînements (ou partie) des figures imposées doivent être filmés et commentés par écrit sur la technique d'apprentissage, les problèmes rencontrés et les solutions apportés.



### Modalité d'évaluation de l'attitude générale

Implication, curiosité, motivation, présence sont des valeurs d'évaluation observées tout au long de la formation. Le stagiaire.e est jugé.e sur son sens de l'accueil, son adaptation au public et à l'environnement, ses connaissances techniques, sa pédagogie, son écoute, sa présence, sa réactivité, sa transmission des connaissances, sa motivation, son sens des responsabilités, sa capacité à identifier les points forts et les points faibles des participants et sa capacité à s'adapter au public et à l'environnement.

Il est également jugé sur ses capacités à expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à l'activité natation artistique dans sa globalité.

### Déroulement de la formation « CHORÉ »

Accueil des stagiaires

Un livret d'accueil est fourni le premier jour de la formation ainsi que des documents pédagogiques. De plus un test d'évaluation est à effectuer le premier jour et un test d'évaluation finale le dernier jour.

Au cours de la formation les séances pratiques se déroulent hors et dans l'eau, chaque entraîneur est assisté par le formateur et conduit les entraînements des nageuses.

Les cours théoriques « CHORÉ » se déroule en salle sont axés sur la technique des chorégraphies et des portés. La théorie est appuyée par un support vidéo des championnats de France Jeune N1 et Élite de 2022.

La pratique dans l'eau s'accomplit avec les nageuses de club bénéficiaire. Les chorégraphies sont filmées et étudiées en salle.

### Méthodes et modalités pédagogiques

Contenu	Méthodes	Matériel utilisé	Critères réussites
<b>Méthode pédagogique active</b> Sollicitation de la participation des apprenants	Apprendre à relier les connaissances et les compétences pour résoudre les obstacles	Analyse et anticipation des problèmes rencontrés et les résoudre	Échanges et partages des expériences
<b>Évaluation d'entrée en formation</b>	10 questions d'auto-évaluation sur la technique et la chorégraphie.	Stylos	Aucun
<b>Travail à sec</b>	Utilisation de matériel Utilisations des repères auditifs, visuels et kinesthésiques	Mur, sol, planches, sono, tapis, sangles, Fit Up	Auto correction des nageuses Transmission des différents repères
<b>Travail au mur</b>	Utilisation dans l'eau du mur du bassin Utilisation des repères auditifs, visuels et kinesthésiques	Mur du bassin, perche, sono + haut parleur sous marin, bande de matérialisation (ou similaire)	Auto correction des nageuses Transmission des différents repères
<b>Travail des appuis</b>	Apprentissage des différents appuis et travail de déplacement	Planches, Pulls boys, verres en plastique, binôme	Corrections qui apportent de l'efficacité
<b>Travail de la technique des imposées</b>	Isolation des appuis et des positions Connaissance du règlement sportif	Bidons, planches, frites, perches	Corrections qui apportent de la régularité, de la hauteur et de la justesse dans les figures imposées
<b>Chorégraphie</b>	Apprentissage du contenu et des éléments techniques d'une chorégraphie. Apprentissage de la concentration, de l'énergie et de la vitesse d'exécution. Feedback	Sono + haut parleur sous marin, perche, vidéo	Synchronisation entre la musique et les des nageuses elles
<b>Travail à sec de la chorégraphie</b>	Apprentissage des comptes, de la marche, de la synchronisation. Feedback	Sono + haut parleur sous marin, perche, vidéo	Synchronisation entre la musique et les des nageuses elles
<b>Théorie en salle</b>	Préévaluation en début de stage Supports pédagogiques et audiovisuels Apprentissage théorique d'une planification annuelle / trimestrielle / mensuelle / hebdomadaire et journalière Apprentissages des différentes techniques de la natation artistique et chorégraphique. Cours théoriques, feedback des vidéos prises en séances pratiques	Support de cours Livret de formation Vidéos	Auto évaluation
<b>Évaluation finale</b>	15 questions théoriques sur la technique et la chorégraphie Évaluation d'une séance d'entraînement	Stylos, support de séance	1 point par réponses justes La séance est cohérente avec l'objectif et le niveau des nageuses
<b>Suivi pédagogique</b> Après la formation	Planification annuelle en fonction de l'objectif du club Compte rendu des entraînements des figures imposées et des chorégraphies de l'année	Utilisation de la Plateforme Telegram pour le suivi des cours	Régularité dans la diffusion des devoirs





## Pédagogies utilisées

Capacités	Connaissances	Savoirs faire	Savoir être
<b>Entraîner</b>	Règlements Techniques Pratiques	Observer Analyser Transmettre Exprimer	Gérer les difficultés des acquisitions Gérer la compréhension Gérer les incompréhensions
<b>Développer ses compétences et celles de ses nageuses</b>	Connaissance de soi	Savoir gérer ses émotions / son stress Savoir communiquer Savoir résoudre un problème Savoir prendre des décisions	Avoir des pensées critiques Avoir des pensées créatives
<b>Motiver</b>	Faire un point régulier sur ses connaissances et face au contexte évolutif	Savoir intégrer de nouvelles informations Proposer des échanges en fonction des situations et des besoins	Savoir apprendre de ses erreurs Se remettre en question
<b>Délivrer un contenu</b>	Contrat qui couvre les attentes	Participation à l'apprentissage de tous Challenger nos savoirs Aiguiser notre écoute comme notre souplesse	Échanger les spécificités de chacun S'adapter aux êtres et aux contextes
<b>Détecter l'insatisfaction ou la démotivation</b>	Intention personnelle Identifier ses atouts Identifier ses qualités Identifier ses compétences	Développer ses points forts Relever ses talents	Définir sa position de valeur Positionnement personnel
	<b>1er jour de formation</b>	<b>En cour de formation</b>	<b>En fin de formation</b>
<b>Resources pédagogiques mis à disposition du bénéficiaire</b>	Livret d'accueil Supports pédagogique Règlement FFN : FINA	Supports audio Support vidéo Support manuel	Liens de sites internet

### Besoins matériels pour la formation entraîneur de natation artistique et CHORÉ

- Nageuses
  - Tenue adaptée aux entraînements en piscine et en salle: maillot / bonnet / lunettes / pince-nez / jogging ou legging
- Entraîneurs stagiaires
  - Tenue adaptée pour l'enseignement sur le bord du bassin et en salle de pratique
  - Stylos
  - Supports papier
  - Manuels de natation synchronisée
- Entraînement
  - Bassin de grande profondeur de 3 lignes minimums
  - Sono avec haut parleur sous marin
  - Planches
  - Pulls boys
  - une salle de gym (ou sur le bord du bassin)
- Facultatif
  - Élastique
  - Fit Up
  - Tapis
- Travail de la théorie
  - Une salle de travail

### Qualification des formateurs

Tous les intervenants sont des experts professionnels et diplômés dans la spécialité concernée par les enseignements de la natation et natation artistique.

L'équipe pédagogique est constituée d'experts dans leur spécialité ou dans les domaines transversaux dont les compétences sont attestées par leur expérience ou leurs diplômes. Ils sont issus de différents cadres d'emploi public ou privé (clubs, collectivités, éducateurs sportifs professionnels, responsables associatifs...).

**Besoins nécessaires à l'organisation de la formation natation artistique**

<b>Contenu de la formation</b>	<b>Besoins N1, N2, N3, N4</b>	<b>Niveau 4</b>	<b>Fourni par</b>
<b>Travail à sec</b>	Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm <sup>2</sup> minimum par personne ou bord du bassin	Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm <sup>2</sup> minimum par personne ou bord du bassin	Le lieu d'accueil de la formation
<b>Travail dans l'eau</b>	Piscine de 25m de long, 6m de Large et 1,80m de profondeur (valeurs minimum)	Piscine de 25m de long, 6m de Large et 1,80m de profondeur (valeurs minimum)	Le lieu d'accueil de la formation
<b>Théorie</b>	Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm <sup>2</sup> minimum par personne	Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm <sup>2</sup> minimum par personne	Le lieu d'accueil de la formation
<b>Cours théorique</b>	Nécessaire à la prise de note Support pédagogique	Nécessaire à la prise de note Support pédagogique	Le bénéficiaire Le formateur
<b>Chorégraphie</b>	Sono avec haut parleur sous-marin Musiques de ballet	Sono avec haut parleur sous-marin Musiques de ballet	Le club bénéficiaire Formateur
<b>Matériel pédagogique</b>	Planches, bidons de 5L (2 par nageuse), pull boys, perche, repère pour figures imposées	Planches, bidons de 5L (2 par nageuse), pull boys, perche, repère pour figures imposées	Le lieu d'accueil de la formation
<b>Pratique de yoga</b>		Salle pouvant accueillir les stagiaires: 3200 mm <sup>2</sup> minimum par personne	Le lieu d'accueil de la formation
<b>Vidéo</b>	Support audio visuel	Support audio visuel	Le formateur
<b>Nageuses</b>	maximum 15 nageuses par entraîneur	maximum 15 nageuses par entraînement	Le club bénéficiaire
<b>Équipement pour l'entraînement</b>	Bonnet, lunettes, maillot, pince-nez Tenue adéquate pour l'entraînement	Bonnet, lunettes, maillot, pince-nez Tenue adéquate pour l'entraînement	Les nageuses Les bénéficiaires



**Pour les personnes en situation de handicap me contacter**

Demandez le test de positionnement pour savoir si vous êtes éligible à la formation.

ou contactez: <https://agifh.fr/>

**Demandez un devis  
personnalisé**

**Documents disponibles sur le site: [aqua-yoga.fr](https://aqua-yoga.fr)**

**FORMATIONS**

<https://aqua-yoga.fr/formations/entraîneur-de-natation-synchronisee-debutant-avenir>

- ✦ Fiche d'inscription
- ✦ Brochures de la formation
- ✦ Plaquette de Tarification
- ✦ Organisation des épreuves
- ✦ Questionnaire de positionnement des personnes en situation de handicap
- ✦ Conditions d'accès à la formation
- ✦ Compétences visées
- ✦ Fiche technique de la formation natation artistique et CHORÉ
- ✦ Questionnaires de satisfaction

**Manuels**

<https://manuel-natation-synchronisee.com>

**Formation**

<https://aqua-yoga.fr>

Tél: 06.14.63.01.06

Mail: [dominique@aqua-yoga.fr](mailto:dominique@aqua-yoga.fr)