



Formation continue

« Aqua-Focus entraînement fascia ENP (eau non profonde) »

Samedi 29 août 2020 à l'école secondaire, centre sportif du Mail à Neuchâtel

Objectifs du cours :

- Tu apprends un programme varié pour L'EAU NON PROFONDE avec 7 blocs à 10 minutes, dédiés au thème « Entraînement des fascias »
- Tu reçois une planification complète pour un cours sur 10 semaines avec beaucoup d'idées concernant ce thème très intéressant et à la mode
- Tu apprends, la structure des fascias, comment ils fonctionnent et comment nous pouvons les entraîner dans l'eau
- La structure du programme avec les différents blocs, te permet une utilisation variée de ces multiples idées
- La musique du cours peut être achetée soit sur CD ou par transfert électronique

Programme (sous réserve de modifications)

Théorie 1 09h15 – 10h30 1°15'	Bases et concept ▪ Concept et construction du programme Aqua-Focus Fascias ▪ Anatomie, physiologie et possibilités d'entraînement des fascias ▪ Nouvelles de l'Aqua-Fitness de swimsports.ch
Pratique 1 10h55 – 12h15 1°20'	▪ Expérimenter un entraînement des fascias dans l'eau et mettre les connaissances théoriques en pratique ▪ Approfondir les exercices avec l'Aquatique Bande et les mini-frites aquatiques
12h15 – 13h15	Pique-Nique
Théorie 2 13h15 – 14h35 1°20'	Elargir les connaissances sur l'entraînement des fascias dans l'eau ▪ Possibilités d'entraînement des fascias dans l'eau ▪ Connaître le contenu de chaque bloc et pouvoir l'enseigner ▪ Mise en pratique de la théorie et vice-versa
Pratique 2 15h00 – 16h15 1°15'	▪ Masterclass Aqua-Focus Fascias ▪ Analyser, sentir et approfondir l'entraînement des fascias dans l'eau ▪ Apprendre à enseigner les différentes possibilités de l'entraînement des fascias ▪ Evaluation du cours



Informations générales

- Date :** Samedi 29 août 2020, 9h15 – 16h15
- Lieu :** Ecole secondaire, centre sportif du Mail
Av. du Mail 71
2000 Neuchâtel
- Organisation :** Andrea Burger, physiothérapeute et responsable des cours
Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, 8005 Zurich –
Tél. 044 487 40 00, www.ligues-rhumatisme.ch
- Intervenante :** **Elisabeth Herzig**, instructrice et formatrice de fitness aquatique et de natation, infirmière, experte J+S et esa, spécialiste en sport et santé, formatrice d'adultes
- Participant(e)s :** Physiothérapeutes et moniteurs de la Ligue suisse contre le rhumatisme, **nombre de participants limité**
- Prix du cours :** Fr. 190.-
- Facturation :** Vous recevrez la facture après le cours.
- Conditions d'annulation :** Toute annulation du cours doit être effectuée auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme par écrit ou par téléphone.
- Annulation entre le 30^e et le 5^e jour ouvrable avant le cours**
En l'absence de personnes se trouvant sur une liste d'attente ou susceptibles de vous remplacer, les frais de dossier d'un montant de Fr. 50.- seront perçus.
- Annulation 4 jours ouvrables ou moins avant le cours**
Aucun remboursement des frais de cours. Sur présentation d'un certificat médical, la totalité des frais de cours, à l'exception des frais de dossier (Fr. 50.-), sera remboursée.
- Absence injustifiée le jour du cours**
La totalité des frais sera facturée.
- Matériel :** Maillot de bain, serviette de bain, matériel pour prendre des notes
Boissons, Snack pendant le cours
- Assurance :** Sous la responsabilité du (de la) participant(e)
- Délai d'inscription :** **30 juin 2020**
(Vous recevrez la confirmation 2 semaines avant le cours.)