

Formation continue

« Aqua-Focus Dos-compact » (eau non profonde)

Samedi 20 juin 2026 à l'école secondaire, centre sportif du Mail à Neuchâtel

Objectifs du cours :

- Tu découvres le programme passionnant « **Aqua-Focus Dos-compact** » dans l'eau non profonde, organisé en blocs (5 blocs de 15 minutes) et adaptable précisément à ta clientèle (groupe sportif ou mixte, Ligue contre le rhumatisme, seniors, etc.).
- Mise en œuvre facile du programme grâce à de courtes **vidéos** supplémentaires décrivant les exercices les plus complexes.
- Tu approfondis tes connaissances sur la musculature, les fascias, les nouveautés issues de la recherche sur la douleur et les possibilités d'entraînement en cas de douleurs/problèmes dorsaux.
- Tu reçois une documentation détaillée sur le cours, comprenant un programme complet de 10 semaines avec des exercices et des idées, des modèles à photocopier au format A4 pour illustrer différents thèmes liés au dos à l'intention de tes participants.
- Tu peux acheter la musique appropriée d'une durée de 75 minutes.

Programme (sous réserve de modifications)

Théorie 1 09h15 - 10h30	Bases et concept & ce qu'il faut savoir sur le dos • Concept et structure du programme Aqua-Focus Dos-compact • Le dos avec ses fascias, ses muscles, ses interactions fonctionnelles et ses possibilités d'entraînement • Nouveautés issues de la recherche sur le thème de la douleur • Adaptation et utilisation consciente de certains mouvements chez les clients souffrant de douleurs dorsales
Pratique 1 10h55 - 12h15	Pratique axée sur « l'expérience – mise en œuvre des diverses formes d'application » • 1ère partie (trois blocs) du programme Aqua-Focus Dos-compact • Découverte d'autres formes d'application des mêmes programmes compacts
12h15	Repas de midi
Théorie 2 13h15 - 14h30	Méthodologie et application des programmes compacts • Possibilités d'application des programmes compacts • Enseigner des mouvements complexes respectueux du dos • Mise en pratique de la théorie et vice versa
Pratique 2 14h45 - 16h15	Pratique axée sur « Découvrir – Ressentir – Apprécier » • 2e partie (2 blocs) du programme Aqua-Focus Dos-compact • Découvrir différentes variantes d'application, découvrir et pratiquer des instructions de mouvement différenciées • 3e partie (2 blocs déjà connus) – découvrir – ressentir – apprécier

Informations générales

- Date :** Samedi 20 juin 2026, 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 :** **Barbara André-Aebi**, formatrice Aqua-Fitness | Aqua-Médical
- Participant(e)s :** Physiothérapeutes et moniteurs de la Ligue suisse contre le rhumatisme, et d'autres personnes externes, **nombre de participants limité**
- Prix du cours :** CHF 190.- pour les personnes de la Ligue suisse contre le rhumatisme
CHF 240.- pour les personnes externes
- 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 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 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 :** **Lundi 18 mai 2026**
(Vous recevrez la confirmation 2 semaines avant le cours.)