

Formation continue

« AquAwareness (eau non profonde) »

Samedi 9 novembre 2024 à l'école secondaire, centre sportif du Mail à Neuchâtel

Objectifs du cours :

- Tu apprends le programme passionnant AquAwareness dans l'eau non profonde dans un système de blocs
- Tu découvres comment l'exécution consciente des mouvements améliore la qualité des mouvements et rend l'entraînement plus efficace
- Tu approfondis tes connaissances sur l'anatomie, les chaînes musculaires et les relations fonctionnelles entre les articulations, les muscles et les fascias
- La structure du programme selon le système de blocs très apprécié te permet d'utiliser ces idées d'exercices de manière polyvalente
- Tu reçois une documentation de cours détaillée, y compris une planification complète sur 10 semaines avec la structure des exercices et des idées, ainsi que des modèles à photocopier au format A4 pour illustrer les muscles et les chaînes musculaires en mouvement pour tes participants
- Tu peux acheter la musique correspondante

Programme (sous réserve de modifications)

Théorie 1 09h15 – 10h30	Bases et concept, anatomie et Awareness <ul style="list-style-type: none"> • Concept et structure du programme AquAwareness • Que signifie Awareness ? Expérimenter les mouvements à terre • Approfondir l'anatomie, élaborer des mouvements/exercices à ce sujet • News de l'aqua-fitness de swimsports
Pratique 1 10h55 – 12h15	Pratique centrée sur l'anatomie <ul style="list-style-type: none"> • Vivre la 1ère partie (trois blocs) du programme AquAwareness • Approfondissement de certains exercices et mise en pratique des connaissances anatomiques
12h15	Repas de midi
Théorie 2 13h15 - 14h30	Chaînes musculaires et Awareness <ul style="list-style-type: none"> • Approfondir les chaînes musculaires, les relations fonctionnelles • Expérimenter des mouvements, vivre et appliquer les principes de l'Awareness • Transformation de la théorie en pratique et inversement
Pratique 2 14h55 – 16h15	Pratique centrée sur les chaînes musculaires <ul style="list-style-type: none"> • 2ème partie (3 blocs) du programme AquAwareness vivre et approfondir. • Ressentir les chaînes musculaires, vivre et pratiquer des instructions de mouvements Évaluation du cours

Informations générales

- Date :** Samedi 9 novembre 2024, 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 :** **Mardi 15 octobre 2024**
(Vous recevrez la confirmation 2 semaines avant le cours.)