

CONCEVOIR ET ANIMER DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

*De l'idée... à l'animation
de votre séance !*



5 JOURS
de formation



35 HEURES
de formation



**THÉORIE &
PRATIQUE**

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- ✓ **Maîtres-nageurs sauveteurs** souhaitant obtenir le Brevet Fédéral Nagez Forme Bien-être (NFBE) ou actualiser leurs compétences.
- ✓ **Professionnels de l'activité physique ou du sport** (coachs sportifs, animateurs, éducateurs...) souhaitant diversifier leurs pratiques.
- ✓ **Bénévoles de clubs** impliqués dans l'animation et le développement des activités aquatiques.



Les candidats remplissant les conditions fixées par la Fédération Française de Natation pourront se présenter à la certification conduisant au

**BREVET FÉDÉRAL
NAGEZ FORME BIEN-ÊTRE (NFBE).**

.....



PISCINE OLYMPIQUE DE FORBACH

Apprendre. Partager. Animer.
L'AQUATIQUE AUTREMENT !



NOTRE PHILOSOPHIE



“

Notre objectif n'est pas de vous apprendre **une succession de mouvements**, mais une **méthode de conception de séances**.

Vous apprendrez à adapter vos contenus au **public**, aux **objectifs**, au **matériel disponible** et à la **musique**.

Cette formation a pour objectif
DE VOUS AIDER À :



Construire une séance cohérente et progressive.



Utiliser la musique comme outil pédagogique.



Créer des enchaînements et des chorégraphies simples adaptés au milieu aquatique.



Solliciter harmonieusement l'ensemble des groupes musculaires.



Adapter l'intensité de l'effort au public.



Corriger les postures et animer un groupe avec dynamisme.



Une approche **globale, ludique et efficace**, centrée sur l'humain, le plaisir et le mouvement !





ORGANISATION DE LA FORMATION



JOUR 1



Découverte

des activités aquatiques, bénéfiques, biomécanique et pratique des mouvements fondamentaux.

JOUR 2



Construction d'une séance

objectifs physiologiques, coordination et travail des groupes musculaires.

JOUR 3



Musique

BPM, phrase musicale et création de chorégraphies.

JOUR 4



Animation

communication, sécurité et conduite d'une séance complète.

JOUR 5



Évaluation pratique

animation.

UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

Alternance permanente entre théorie, pratique hors bassin, mises en situation dans l'eau, travaux en groupes et animation de séances.



THÉORIE



PRATIQUE
HORS BASSIN



MISES EN SITUATION
DANS L'EAU



TRAVAUX
EN GROUPES



ANIMATION
DE SÉANCES



CONCEVOIR ET ANIMER
DES ACTIVITÉS AQUATIQUES



De l'idée...
à l'animation de votre séance !



INFOS PRATIQUES



VOUS REPARTIREZ AVEC...

- ✓ Une **méthode de conception de séances**, directement réutilisable dans votre structure.
- ✓ Des **fiches d'exercices personnalisées**, classées selon les objectifs de travail et les groupes musculaires sollicités.
- ✓ Des **repères musicaux** pour construire vos séances : BPM, structure musicale (couplets, refrains, transitions), analyses de morceaux et choix des rythmes.
- ✓ Des **modèles de séances** adaptables à différents publics et objectifs.
- ✓ Des **conseils individualisés** de la part des formateurs pour vous accompagner dans votre progression.



INFORMATIONS PRATIQUES



DURÉE

35 heures
(5 jours dont 1 demi-journée d'évaluation)



LIEU

Piscine Olympique
de Forbach



MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Affaires de piscine
- Tenue de sport pour travail à sec et au bord du bassin
- Une paire de baskets propres réservées aux exercices réalisés sur les plages de bassin.



VALIDATION



Les candidats remplissant les conditions fixées par la Fédération Française de Natation pourront obtenir le **Brevet Fédéral Nagez Forme Bien-être (NFBE)**.



Les autres participants recevront une attestation de formation, validant les compétences acquises au cours du stage.



Le NFBE est une certification fédérale et non un diplôme professionnel. À lui seul, il ne permet pas d'exercer contre rémunération.

5 JOURS POUR

**APPRENDRE.
PARTAGER.
ANIMER.**

L'AQUATIQUE AUTREMENT !



DATES DE FORMATION

12, 13, 14 OCTOBRE 2026
21, 22 DÉCEMBRE 2026



HORAIRES

09h00 - 13h00 | 14h00 - 17h00
TOUS LES JOURS



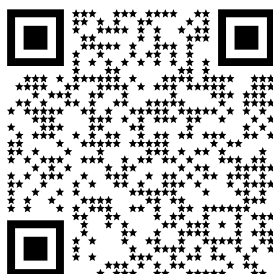
TARIF

500 €



LIEU DE FORMATION

**PISCINE OLYMPIQUE
DE FORBACH**



← Scannez le QR code
pour plus d'infos
et vous inscrire !