

Techniques et enseignement des activités de fitness dans l'eau

Certification du Répertoire Spécifique

Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
C.1 Appliquer la pédagogie, les gestes techniques adaptés et l'animation dans la pratique des activités fitness dans l'eau		
<p>C.1.1 Exécuter des gestes techniques adaptés au milieu aquatique auprès différents publics afin de permettre une bonne exécution des mouvements de fitness dans l'eau dans un bassin de 1m30 maximum en utilisant le transfert terre-eau</p> <p>C1.2 Développer une méthodologie d'animation auprès des différents publics incluant les personnes en situation de handicap en proposant des séances structurées, thématiques et dynamiques en intégrant la notion de relation musique / mouvement dans le champ des activités fitness dans l'eau</p> <p>C1.3 Concevoir une séance pédagogique, collective, individualisée et équilibrée adaptées aux caractéristiques des publics incluant les personnes en situation d'handicap dans le champ des activités du fitness dans l'eau dans un bassin d'une profondeur de 1m30 maximum.</p>	<p>1. Le candidat met en oeuvre une séquence d'animation de fitness dans l'eau en condition réelle de 30 min dans un bassin d'une profondeur maximale de 1m30</p> <p>Durée: 30 min de pratique et 15 mn d'échange avec le jury (2 évaluateurs)</p>	<p>Le candidat :</p> <p>CR.1.1.1 Choisit des mouvements techniques appropriés au milieu aquatique (Terre – eau) CR.1.1.2 Exécute des mouvements techniques selon des paramètres définis (Méthode SWEAT) CR.1.1.3 Démonstre une posture correcte CR.1.1.4 Démonstre des amplitudes de mouvements efficaces en toute sécurité</p> <p>Le candidat :</p> <p>CR.1.2.1 Repère les attentes et besoins des différents publics CR.1.2.2 Choisit les démarches pédagogiques adaptées en fonction des publics CR.1.2.3 Fixe les objectifs de la séance en fonction de l'activité CR.1.2.4 Décompose un support musical selon le rythme et relief CR.1.2.5 Choisit des mouvements adaptés aux objectifs proposés</p> <p>Le candidat :</p> <p>CR.1.3.1 Construit une structure de séance à dominante cardiovasculaire CR.1.3.2 Construit une structure de séance à dominante musculaire CR.1.3.3 Équilibre sa séance sur les muscles engagés CR.1.3.4 Intègre la notion de latéralisation (droite / gauche) CR.1.3.5 Propose des variantes et des options</p>

C.1.4 Animer des séances spécifiques auprès de différents publics en proposant des activités variées, avec différentes intensités en utilisant des matériels adaptés tout en veillant aux conditions de sécurité particulières de la pratique du fitness dans l'eau

C.1.5 Assurer un face-à-face pédagogique d'une séance de fitness dans l'eau auprès de différents publics en utilisant des techniques de communication tout en garantissant la sécurité des pratiquants

Le candidat :

- CR.1.4.1 Aménage l'espace de pratique (sécurité, matériels...)
- CR.1.4.2 Présente et explique les différents objectifs et consignes auprès du public pendant la séance
- CR.1.4.3 Démonstre les mouvements correctement
- CR.1.4.4 Evolue en rythme (M musical)

Le candidat :

- CR.1.5.1 Donne des informations sur les groupes musculaires impliqués
- CR.1.5.2 Donne des consignes claires, concises et précises
- CR.1.5.3 Donne des consignes de sécurité, de placement, de sensation et de sécurité
- CR.1.5.4 Corrige le pratique (correction – connexion – motivation)
- CR.1.5.5 Montre une attitude respectueuse envers ses pratiquants

C.2 Sécuriser les différents publics en cas d'incident et d'accident

C.2.1 Effectuer les gestes et techniques d'intervention en milieu aquatique auprès des différents publics en cas d'incident ou d'accident afin de garantir une sécurité dans la pratique des activités de fitness dans l'eau

1. Assistance à personne en difficulté (Mise en situation professionnelle).

Titulaire du PSE1 ayant démontré sa capacité à secourir une victime lors de la mise en situation professionnelle. Elle consiste à porter secours à une personne en milieu aquatique dans un bassin d'une profondeur maximale de 1m30

Le candidat effectue l'épreuve en short et tee-shirt. Le port d'une combinaison, lunettes de piscine, masque, pince nez ou tout autre matériel n'est pas autorisé. Pour être déclaré apte, le candidat doit réaliser correctement l'ensemble de l'épreuve.
(2 évaluateurs)

Le candidat :

- CR.2.1.1 Transporte la victime vers le bord en sécurité (n'immerge pas la face de la personne)
- CR.2.1.2 Sort la personne de l'eau sans utiliser les échelles avec des techniques de dégagement
- CR.2.1.3 Effectue une vérification des fonctions vitales de la personne
- CR.2.1.4 Exécute les gestes de premier secours
- CR.2.1.5 Explique précisément l'action de secours attendue, en matière de gestes de secours (conformité PSE1)

C.2.2 Veiller au respect de la réglementation, des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux activités en environnement aquatique par le public pour s'assurer que l'accueil se fait dans les meilleures conditions

C.2.3 Déceler les anomalies relatives à la qualité de l'eau dans le cadre des activités de fitness pour garantir la sécurité des lieux de pratique en effectuant des contrôles quotidiens

C.2.4 Gérer les différents matériels liés à la pratique du fitness dans l'eau afin de garantir la sécurité et l'intégrité physique du participant en veillant à la maintenance et la bonne utilisation du matériel

2. Le candidat répond à un QCM de 30 questions en 30 min portant sur les thèmes suivants :

- Compréhension du processus de traitement de l'eau et des bassins
- Hygiène spécifique aux traitements de l'eau et des bassins
- Sécurisation de l'espace aquatique
- Connaissance et conduite en cas d'accident et d'incident

% de bonnes réponses sur l'ensemble des questions / 20 réponses correctes
(2 évaluateurs)

Le candidat :

- CR.2.2.1 Mobilise les connaissances liées la réglementation des établissements recevant du public (ERP) en milieu aquatique
- CR.2.2.2 Mobilise les connaissances liées au processus de traitement de l'eau
- CR.2.2.3 Mobilise les connaissances liées aux normes d'hygiène en milieu aquatique
- CR.2.2.4 Mobilise les connaissances liées aux conduites en cas d'accident et d'incident en milieu aquatique

Le candidat :

- C.2.3.1 Contrôle la qualité physico-chimique de l'eau (testeur)
- C.2.3.2 Décèle les anomalies relatives à la qualité physico-chimique de l'eau dans son environnement de pratique
- C.2.3.3 Sécurise le public dont il est en charge en cas d'incident ou d'accident lié à l'hygiène

Le candidat :

- C.2.4.1 Aménage la zone de pratique avec les matériels adaptés dans le cadre de la sécurité d'activités fitness dans l'eau.
- C.2.4.2 Identifie les dysfonctionnements liés aux matériels de fitness dans l'eau
- C.2.4.3 Procède aux actions de réparation du matériel lié à la pratique du fitness dans l'eau