



# Conférence Aqua Exploration

## Célébrons le fait d'être canadiens avec CALA

**Quand:** Samedi le 14 octobre, 2017; conférence de 8h à 17h

**Note:** Prière de vous présenter à 8h afin de recevoir votre trousse de délégués

**Où:** Centre Aquatique Dollard-des-Ormeaux, 12001 de Salaberry, DDO, Québec

**Pourquoi:** Pour s'inspirer. Méritez-vous des crédits d'éducation continue. Retrouvez vous entre amis ou rencontrez en des nouveaux.

**Quoi:** Une journée qui comprendra de l'apprentissage en salle, autant théorique que pratique, ainsi qu'en piscine peu profonde et profonde.

**CECs:** Gagnez 8 CALA CECs pour une journée complète

**Qui:** Présentateurs: Charlene Kopansky, Dylan Harries et Katherine McKeown

**Inscriptions:** Faites parvenir votre formulaire d'inscription à [cala\\_aqua@mac.com](mailto:cala_aqua@mac.com) ou téléphonez au (888) 751-9823.

**Modalités de paiement:** Visa ou MasterCard, dépôt direct ou transfère via courriel (avec mot de passe)

### **Soyez prêt !**

1. Préparez-vous un lunch et des collations, ainsi que votre bouteille d'eau.
2. Équipez-vous pour être en mesure de participer aux ateliers, autant dans l'eau qu'en salle. Apporter des vêtements de rechange et/ou survêtements chauds.
3. Papier et crayons/stylos.
4. Stationnement gratuit. Le site n'a pas de service de garde.
5. Notez que nous allons prendre des photos au cours de l'événement avec possibilité que vous soyez à l'affiche dans certaines des publications CALA à venir.
6. Vous êtes les bienvenus à rester au sec lors des prestations à l'eau et de prendre des notes ou bien de venir nous rejoindre à l'eau.

## **Préparez vous et célébrons le fait d'être canadiens avec 150 mouvements**

### **8h à 8h30:**

Ramassez votre trousse au gym et préparation pour la session d'exercice en eau profonde.

### **8h30 à 14h45:**

#### **Célébrons le fait d'être canadiens avec 75 mouvements en eau profonde avec Charlene, Dylan et Katherine**

Faites de légers rebonds, ancrez-vous ou montez l'intensité avec propulsion! Utilisez votre corps, faites votre choix d'ajout de flottaison et explorez le cardio en suspension, le conditionnement musculaire, le Pilates ainsi que les étirements; tout inclus dans cette série de 75 mouvements. Cette session débute avec 1.5 heures à l'eau de 8h30 à 10h, suivie de 15 minutes pour se changer et finalement 2.5 heures en salle. Venez agrandir votre répertoire en bougeant pour pratiquer les mouvements et exercices d'eau profonde en rappel. Nous allons revoir la conception d'un cours et sa pédagogie, les techniques de démonstration au bord d'eau, faire l'étude du développement de chaque chorégraphie et explorer différentes façons de s'étirer en suspension.

NB : Nous allons aussi voir comment modifier les mouvements et les enchaînements qui se font en eau peu profonde.

**12h45 à 13h: Apportez votre lunch. C'est aussi le temps de compléter et de rapporter vos formulaires de rétroaction pour la session du matin.**

### **13h à 17h:**

#### **Explorez 75 mouvements en eau peu profonde avec Charlene, Dylan & Katherine**

Cette session débutera en salle avec un survole de quelques façons d'intégrer certains concepts à vos séances, tels que : HIIT, exercices en douceur axés sur l'amplitude de mouvement, le yoga à l'eau ainsi que certaines stratégies pour un dos sain et en santé. Changez vous pour la session à l'eau qui suit. Faites vos réserves d'énergie en grignotant et en buvant de l'eau pour les prochaines 2 heures en eau peu profonde. Il est possible de simplement observer et de prendre des notes plutôt que de participer à l'eau selon vos préférences. Vous aurez ensuite le temps de revenir au Gym pour vous changer, pour discuter du dernier atelier ainsi que de compléter le formulaire de rétroaction pour l'après-midi.

**Distribution CEC:** Une fois que vous avez remis les formulaires de rétroaction pour les séances du matin ainsi que l'après-midi, vous recevrez votre certificat pour les crédits.

## FORMULAIRE D'ENREGISTREMENT

### Les frais de la conférence comprennent toute les taxes

Inscriptions anticipées: Avant le 7 octobre, Membres: 200\$ / Non-membres 215\$

Inscriptions anticipées demi-journée, Membres \$150 / Non-membres \$160

Inscriptions régulières: 7 octobre au 13 octobre, prix +25\$

Inscriptions sur place: 14 octobre prix + 50\$

SVP COMPLÉTER et envoyer par courriel au [cala\\_aqua@mac.com](mailto:cala_aqua@mac.com)

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville/  
Municipalité \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Tél. (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

VISA     MasterCard     Transfert/Dépot direct

# de carte \_\_\_\_\_ exp. \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

**INSCRIPTIONS EXPRESS : Appelez CALA au 1-888-751-9823**

Office Use Only: Date Processed: _____ Initials: _____ Invoice # _____ PD Email added: _____
Confirmation Letter: _____ New Member #: _____ Receipt: _____ Promo: _____ Other: _____

## Rencontrez les Instructeurs

### **Charlene Kopansky**

B.Sc. Human Kinetics, B. Ed., Présidente et fondatrice de CALA Inc. Charlene est une personne dynamique et engagée qui personnifie la vision de l'excellence. Charlene a enseigné au secondaire la biologie, les sciences et l'Éducation physique ainsi que des cours de conditionnement physique sur musique au niveau universitaire. Ses compétences en chorégraphie, course aquatique, entraînement personnel, conditionnement physique et aquaforme ont fait d'elle une conférencière appréciée au Brésil, Trinidad et Tobago, Mexique, Australie, Allemagne, Cuba, République Dominicaine, Angleterre, Israël, Afrique du Sud, Nouvelle Zélande. Ces reconnaissances professionnelles inclues « Meilleure conférencière » et Conférencière de l'année-Allemagne, Reconnaissance bénévole et Leadership-OFC, Who's Who Femmes canadiennes en conditionnement physique – Châtelaine magazine, Instructeur de conditionnement physique de l'année-Fitness Institute & Conférencière spécialiste de l'année-CFP. Prix de la réussite de vie, canfitpro 2013.

### **Dylan Harries**

B. Rec., B. Sc. HK, C.A.T. Certifications: canfitpro, CALA, YMCA, Spinning, SPI, Gym-Stick, Bosu, Bender Ball, CALA HydroRider, Aqua Jogging & Aqua Kick Box, TRX, NCCP (2). Dylan est un présentateur international connu qui inspire les leaders de remise en forme avec passion, haute énergie, et beaucoup de technique et créativité. Avec 22 années d'expérience de remise en forme, Dylan est aussi connu en tant que sportif et entraîneur sportif des patineurs artistiques de niveau mondial et un présentateur, formateur, évaluateur CALA.

### **Katherine McKeown**

Katherine apporte une créativité unique dans sa quête pour la santé et le bien-être en tant que formatrice et évaluatrice dans l'équipe d'élite de CALA. Sa curiosité naturelle et son enthousiasme contagieux sont alimentés par un désir continu d'apprendre. Avec les certificats de spécialisation à CALA Aqua Yoga, Groupe Aquaforme, Course de l'eau, et Hydorrider ainsi qu'une certification des Fondations de Yoga de 250 heures, elle continue d'être inspirée par le potentiel puissant de l'eau à renforcer, d'apaiser, de résister et de rajeunir.