

L'AquaForme *au Centre Aquatique Provincial*

Sommaire :

I/ Qui est concerné ?

II/ Qu'est-ce que l'AquaForme ?

III/ Pourquoi faire cette activité ?

IV/ Comment se déroule l'AquaForme au Centre Aquatique Provincial de Pouembout ?

V/ Les différentes activités de l'AquaForme



I/ Qui est concerné ?

Les personnes de plus de 18 ans, hommes et femmes.

Cette activité permet de toucher tout type de public (sportif, non sportif, jeune, âgé, femme enceinte etc...).

II/ Qu'est-ce que l'AquaForme ?

L'aquaforme est une activité qui se pratique dans l'eau, ici en piscine, et le plus souvent en musique. C'est le meilleur moyen d'allier le sport avec les bienfaits de l'eau.

Il existe plusieurs formes, plusieurs thématiques de cours permettant de varier la discipline.

III/ Pourquoi faire cette activité ?

Tout d'abord l'eau a beaucoup de vertus. Une fois dans l'eau, le corps ne pèse plus qu'un tiers de son poids. Ce qui apporte une plus grande mobilité, ainsi qu'un large panel de mouvement.

Lorsque que l'on fait un mouvement dans l'eau, une résistance est créée, ce qui augmente la difficulté des exercices.

Les mouvements que vous exécutez dans l'eau, provoquent un effet drainant et massant sur votre peau. Cet effet massant et drainant sur votre peau, est un très bon remède contre la cellulite.

De plus, grâce à cette pression, les courbatures, chocs et blessures sont limités. Grâce à la portance de l'eau, l'impact est moindre, voire nulle, et donc sans danger pour les articulations.

C'est un sport qui permet de travailler l'ensemble des groupes musculaires du corps. De plus, c'est une activité cardio qui peut être adaptée à son rythme et à ses possibilités.

Les séances sont structurées avec un échauffement, un corps de séance avec plusieurs pics cardio, puis un retour au calme.

Votre présence et votre sourire sont les bienvenus tout au long de l'année parmi nous.

IV/ Comment se déroule l'AquaForme au Centre Aquatique Provincial à Pouembout ?

Sur des périodes de quatre mois, nous vous proposons 3 thématiques.

Sur chaque planning vous retrouverez soit l'aquaGym soit l'aquaPower, seule une thématique changera (voir la description qui suit).

Les plannings sont disponibles tous les deux mois sous forme de tableau.

V/ Les différentes activités de l'AquaForme

AquaGym ->

Sur des musiques rythmées, cours sollicitant l'ensemble des groupes musculaires **SANS MATÉRIEL**. Le but est de suivre la musique pour accélérer, ralentir ou encore adapté ses mouvements. L'ensemble des groupes musculaires sont sollicités sur ce genre de séance.

AquaPower ->

Sur des musiques rythmées, cours **AVEC DU MATÉRIELS** (frites, paddles, gants etc...) pour augmenter la résistance de l'eau. L'ensemble des groupes musculaires sont sollicités sur ce genre de séance et peuvent varier suivant le matériel utilisé. Ex: Si on utilise les paddles, le haut du corps sera alors plus sollicité.

AquaBike ->

C'est un **VÉLO** fixe que l'on immerge. Sur des musiques rythmées, le but principal est de pédaler via différentes positions et suivant différentes cadences. Des variantes d'exercices pour travailler le haut du corps sont possibles. Les groupes musculaires les plus sollicités sont les quadriceps, ischios jambiers, fessiers et abdominaux.

Chaussures de piscine recommandées.

AquaCrossFitness ->

Enchaînement d'ateliers **DANS L'EAU** ainsi **QU'EN DEHORS DE L'EAU**, avec ou sans **MATÉRIELS/POIDS**. Le but étant d'allier les vertus de l'eau ainsi que le travail bénéfique en dehors de l'eau (squat, pompes, gainage, abdominaux etc...). Ce type de séance donne accès au profil plutôt sportif. L'ensemble des groupes musculaires sont sollicités.

Chaussures de piscine recommandées.

AquaBoxing ->

Sur la même base que l'aquagym, le but est de favoriser les méthodes **PIEDS/ POINGS** tirés des différents sports de combat. L'ensemble des groupes musculaires sont sollicités. Du matériel peut être utilisé.

AquaRunning ->

En moyenne profondeur, comme l'aquaGym, avec beaucoup plus de **DEPLACEMENTS EN COURSE A PIED ou autre moyen de déplacements**. On associe aux déplacements des exercices sur place. Du matériel peut être associé à ce cours. L'ensemble des groupes musculaires sont sollicités.

Chaussures de piscine recommandées.

AquaJump->

Sur des musiques rythmées, cours sollicitant l'ensemble des groupes musculaires mais plus accès sur le bas du corps. Sur ce cours, le but est d'accentuer les **SAUTS** pour avoir un travail le plus **CARIO POSSIBLE**.

Chaussures de piscine recommandées.

AquaBody->

Sur la même base que l'aquaGym, cours avec ou sans matériel. Ce cours est centré sur le travail **CUISSES, ABDOS ET FESSIERS**. Du matériel peut être utilisé.

AquaJogging->

En **GRANDE PROFONDEUR**, muni d'une ceinture d'aquaGym ou de frites, le but étant de ne pas avoir pied. Cette activité est plus orientée sur la base de **LA COURSE A PIED** enchaîné avec des exercices sur places sollicitant l'ensemble des groupes musculaires.