DESCRIPTIF COURS AQUATIQUES

AU 3 OCTOBRE 2022

AQUA CIRCUIT TRAINING :

- **Cours cardio vasculaire à « Haute Intensité »**
- **de type circuit tournant avec gros matériel Bike, trampoline, haltère, aqua Boat etc…….**
- **travaillant la totalité du corps**

AQUA BODY :

- **Cours à « Haute Intensité ».**
- **Comportant 20 ' de travail sur le haut du corps et de 15 min de travail sur le bas du corps.**

AQUA ZEN :

- **Cours à « Faible Intensité »**
- **accès sur la détente, la respiration, la posture, le travail de gainage en profondeur tout en douceur.**
- **Convient à tous types de public adultes**

AQUA JUMP :

- **Cours cardio vasculaire à « Haute Intensité ».**
- **pratiqué avec un trampoline aquatique**
- **Sollicitant principalement le bas du corps**

AQUA FIGHT :

- **Cours de type cardio à « Haute Intensité »**
- **Comportant un travail d'enchainement type mouvements de boxe : type coup de pieds, coup de poing pendant 20 min ainsi qu'un travail de 15' axé les abdos .**

AQUA MOVE :

- **Cours à « Moyenne Intensité »**
- **principalement basé sur différents types de déplacements et positions avec ou sans matériel pouvant inclure des immersions**
- **Aisance aquatique fortement requise**

NOMS COURS COLLECTIFS		DEFINITIONS
❖ RENFO MUSCULAIRE ➢ BODY SCULPT	MUSCLE STRENGTHENING OF THE BODY WITH SMALL EQUIPMENT OR WITHOUT EQUIPMENT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE de la totalité du CORPS AVEC PETIT MATERIEL (haltères 1,2,3kg, barres chargées, disques, …) Ou SANS MATERIEL
❖ CUISSES/ABDOS/FESSIERS ➢ THIGHS/ABDOMINALS/GLUTES	MUSCLE STRENGTHENING OF THE THIGHS, ABS, GLUTES WITH OR WITHOUT EQUIPMENT	RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES CUISSES, DES ABDOS ET DES FESSIERS AVEC OU SANS MATERIEL
❖ VELOS EXTERIEURS/ ➢ OUTDOOR BIKE	OUTDOOR BIKE CLASSES CARDIO WORK	COURS DE VELO à L'EXTERIEUR, TRAVAIL CARDIO
❖ POSTURES ET ETIREMENTS/ ➢ POSTURAL AND STRETCHING	POSTURAL = SESSION COMPOSED OF DIFFERENT BALANCE EXERCICES AND WORK ON THE BODY PLAN STRETCHING = WORK ON FLEXIBILTY WITH ACTIVE OR PASSIVE STRETCHING	POSTURAL= SEANCE COMPOSEE DE DIFFERENTS EXERCICES D'EQUILIBRE et TRAVAIL de SCHEMA CORPOREL. STRETCHING= TRAVAIL de la SOUPLESSE AVEC DES EXERCICES D'ETIREMENT DE TYPE ACTIF OU PASSIF
❖ PILATES DEB/INTER ➢ BIGINNER MAT PILATES AND INTERMEDIATE MAT PILATES	METHOD OF PHYSICAL EXERCICE BASED ON STRENGTH, FLEXIBILTY AND CONTROL OF MOUVEMENT DEB = LEVEL BIGINNER INTER = LEVEL INTERMEDIATE	METHODE D'EXERCICES PHYSIQUES BASEE SUR LA FORCE, LA SOUPLESSE ET LA MAITRISE DU MOUVEMENT. DEB= niveau débutant sans matériel- basé sur les principes fondamentaux. INTER= niveau intermédiaire avec utilisation de petits matériels (pilates cercle, form roller, petit ballon…)
❖ ENTRAINEMENT A HAUTE INTENSITE D'INTERVALLE 30'+ 15' ABDOMINAUX/ ➢ HIIT 30'+15'ABDOS	HIIT 30' = 30 MINUTES OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING OF ANAEROBIC EXERCICES 15' ABDOS = SEQUENCE OF SEVERAL ABDOMINAL EXERCICES	HIIT 30'= 30 MINUTES D'ENTRAINEMENT FRACTIONNE DE HAUTE INTENSITE D'EXERCICES EN ANAEROBIE (Très courtes périodes d'effort intense Alternées de périodes de récupération) 15' ABDOS= enchaînement de plusieurs exercices d'abdominaux)
❖ ENTRAINEMENT CARDIO/ ➢ CARDIO TRAINING	AEROBIC TRAINING (CARDIOVASCULAR ENDURANCE)	ENTRAINEMENT EN AEROBIE C'EST-A-DIRE EN ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE (Effort modéré sollicitant l'ensemble des muscles)