



les bienfaits de l'*Aquagym*

l'Aquagym est une activité qui consiste à pratiquer de la gymnastique dans un milieu aquatique. Grâce à l'eau, cette pratique permet d'éviter les chocs, les chutes et les mouvements trop brusques.

Les objectifs peuvent être multiples

Cette discipline procure avant tout un bien-être physique et moral. De plus, les différents mouvements proposés permettront d'entretenir, muscler, renforcer, tonifier, assouplir et détendre le corps de façon générale. Les personnes ne sachant pas nager pourront se familiariser avec l'eau de manière progressive et ludique.

Les effets positifs de l'Aquagym

Effet drainant, activation de la circulation sanguine, sollicitation de tous les muscles du corps, amélioration de la souplesse, amélioration de son schéma corporel, bien-être physique et moral, travail cardio-vasculaire adapté.

Plusieurs cours de natation sont proposés selon votre niveau

Aquaphobie Travail orienté vers la familiarisation avec l'eau (immersion, flottaison, respiration) visant à mettre la personne en confiance et lui faire prendre conscience de ses capacités naturelles (corps flottant naturellement). Le niveau est considéré comme acquis quand la personne a résolu les problèmes d'appréhension, qu'elle maîtrise l'équilibre en petite profondeur, les changements de position et qu'elle a résolu les problèmes de respiration aquatique (expiration dans l'eau).

Initiation 1 Travail orienté vers les mêmes objectifs que le cours Aquaphobie, avec cependant une évolution vers l'apprentissage de la nage. En général c'est la brasse qui est le plus facilement abordée. D'autres thèmes de travail permettront une évolution vers une natation moderne, entre autres le dos crawlé. Le niveau est considéré comme acquis quand la personne coordonne avec efficacité ses mouvements et sa respiration dans au moins un style de nage.

Initiation 2 Travail orienté vers les mêmes objectifs que le cours d'Initiation 1, avec une évolution vers l'apprentissage de la nage en grande profondeur. En général c'est la brasse qui est le plus facilement abordée. D'autres thèmes de travail permettront une évolution vers une natation moderne, entre autres le dos crawlé et le crawl. Le niveau est considéré comme acquis quand la personne coordonne avec efficacité ses mouvements et sa respiration dans au moins un style de nage.

Perfectionnement 1 Pour les personnes débutantes sachant nager mais souhaitant se perfectionner sur une ou deux nages. Travail orienté principalement sur l'apprentissage des bases de la propulsion en brasse coulée, dos crawlé et en crawl.

Perfectionnement 2 Pour les personnes sachant nager et maîtrisant les bases techniques d'au moins deux nages. Travail orienté vers la recherche d'efficacité des mouvements et vers la notion d'entraînement. Les quatre nages pourront être abordées (crawl, dos crawlé, brasse coulée et papillon).

