

## SPORT SANTE AQUAGYM



### 1. Définition de l'aquagym

L'Aquagym est une activité qui combine, comme son nom l'indique, certains exercices de gymnastique adaptés à un milieu aquatique.

En effet, l'aquagym est non seulement un sport à part entière mais également un moment de détente ce qui est fort appréciable dans notre monde moderne.

On ne force pas les mouvements, mais les exercices sont conçus pour faire travailler l'ensemble des muscles du corps humain. Chacun connaît la fameuse définition de la poussée d'Archimède et comprendra aisément que dans l'eau tous les mouvements de gymnastiques terrestres deviennent soudainement plus accessibles, l'aquagym est donc particulièrement adaptée aux personnes qui ne sont pas de grands sportifs mais qui souhaitent peut être le devenir ou tout simplement s'entretenir. Elle permet aussi d'éviter les traumatismes articulaires.

Si le terme aquajogging n'est apparu que pendant les années 70 aux Etats Unis, avec l'entraînement des marins américains en eau profonde pour tester leur capacité, on retrouve dans l'Antiquité des traces de l'utilisation des exercices dans l'eau.

Depuis l'antiquité l'homme utilisait l'eau soit pour se détendre, soit pour faire sa forme. L'eau a une image de pureté et de milieu originel ; composant essentiel de la vie et objet de culte depuis l'origine de l'homme.

L'aquagym a été utilisée de différentes façons :

- En rééducation musculaire, articulaire ;
- En accompagnement avant accouchement ;

- Pour aider les aquaphobes ;
- En gymnastique ;
- En préparation physique ;
- Etc.....

Même si aujourd'hui, la gymnastique aquatique comporte de multiples spécialisations ( aquajogging, aquabiking, aquaboxing, aquafitness...) , il est possible de discerner deux grandes formes de l'aquagym :

- la gymnastique douce qui apporte un bien être physique grâce à l'état d'apesanteur (plus de stress sur la colonne vertébrale et les articulations) et à la sensation d'auto massage par l'eau dès que l'on fait des mouvements
- la gymnastique tonique qui est une méthode de musculation et d'endurance mettant en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements.

## 2. Réglementation de l'aquagym

Qui peut l'enseigner ?

En France, ce sont les maîtres nageurs sauveteurs titulaire du BEESAN (*Brevet d'État d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation*) ou du BPJEPS "AAN" (*Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport Activité Aquatique et de la Natation*) qui peuvent enseigner et dispenser l'aquagym contre rémunération.

Aucun autre brevet de qualifications ne permet de donner des cours d'Aquagym. L'enseignant peut choisir de faire son cours dans ou hors de l'eau et avec ou sans musique; chaque enseignant ayant sa propre façon de mener à bien cette activité. Le travail dans l'eau permet de se mettre au contact des usagers, de les aider dans les exercices nécessitant une certaine aisance dans le milieu aquatique. Le travail en dehors de l'eau quand à lui, permet de contrôler la bonne exécution des mouvements.

À noter qu'en France, l'aquagym ne peut en aucun cas être enseignée par des BNSSA. (donner 2 Photocopies)

## 3. Les propriétés de l'eau

- a) La poussée d'Archimède : « tout corps plongé dans l'eau subit une poussée verticale du bas vers le haut qui est égale au poids du volume du liquide déplacé. On utilise environ 30% du poids du corps dans l'eau.
  - b) La résistance hydrodynamique : pour augmenter la résistance, on joue sur la surface et la vitesse. Exemple : avec les positions des mains (ouvertes, poings fermés, tranchant de la main, doigts écartés, main concave...). Tous les cours peuvent se faire sans matériel.
  - c) La thermorégulation : le corps perd de la chaleur de 3 manières différentes. Tous les échanges de chaleur se font avec la peau.
- La convection (K) le corps en contact avec l'air ou l'eau perd de la chaleur.

- La conduction (C) contact, transfert d'énergie calorifique hors du corps par des substances qui sont en contact direct avec les corps.
- L'évaporation : (gaz/liquide) perte de chaleur due à la transpiration (et sudation). Il y a un laps de temps entre l'exercice et l'évaporation.
- La radiation (soleil). Emission directe de l'énergie calorifique par et depuis la plupart des objets solides.

d) Loi « action/réaction de Newton : à toute action réside une réaction égale et opposée. Exemple du développer coucher sur terre, avec un travail des pectoraux, triceps et épaules, puis un relâchement sur la descente. Alors que dans l'eau lorsque l'on tire, les dorsaux sont sollicités. D'où l'importance des consignes pour indiquer aux clients les muscles visés. Exemple de la balle rebondissant.

e) La pression hydrostatique : en s'immergeant de plus en plus profond dans l'eau, la pression augmente. C'est la pression exercée par le poids de l'eau.

f) Les courants : 3 types

- D'inertie vous êtes emporté par l'eau
- Contre courant augmente les résistances et les phénomènes d'hydro massage ( joue sur l'équilibre, animation)
- Courant d'aspiration : se mettre derrière quelqu'un pour moins travailler.

g) Conséquences des caractéristiques de l'eau et rôle de l'éducateur

- Placer les gens avant le début du cours
- Penser surface et vitesse pour modifier l'impact musculaire
- Vérifier la température de l'eau, adapter la durée de vos séances
- Eduquer sa soif, c'est boire avant, pendant et après la séance
- Gagner du temps sur un mouvement (une consigne pour différents muscles)
- Retenir le contre courant pour le côté « fun », changer le sens de déplacement

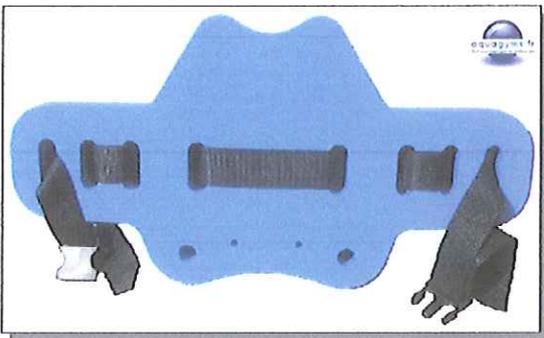
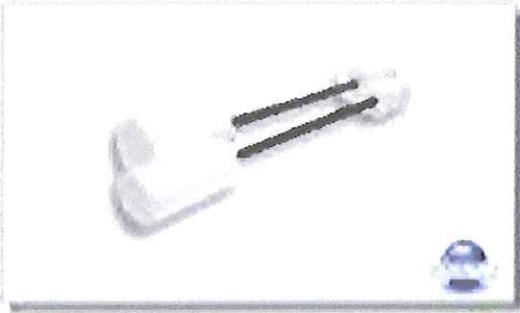
#### 4. Les différents matériels

Vous pouvez trouver comme matériel :

- ✓ Des haltères
- ✓ Des ballons
- ✓ Des seps
- ✓ Des vélos
- ✓ Des tapis
- ✓ Des élastiques
- ✓ Des gants
- ✓ Des frites
- ✓ Des planches
- ✓ Des gants
- ✓ Des ceintures de flottaison

✓ Des bottes





## 5. Les différents aquagym

Il existe différents types de séances aquagym qui vont tenir compte :

- Des besoins du publics
- Des objectifs de séance
- De l'intensité
- Du matériel ; homogénéiser les cours avec matériel

Les cours d'aquagym se différencient avec du matériel et des noms évocateurs.  
« Cours spécifiques, avec leurs objectifs et leur matériel »

✚ Aqua stretching : douce

Détente, relaxation, mouvement d'étirement

✚ Aqua gym : douce

Travail varié et accessible à tous. Amélioration du tonus musculaire et de l'endurance.

✚ Aqua body : modérée

Cours rythmé avec matériel (haltères, bottes...) c'est une forme d'initiation à la musculation aquatique

✚ Aqua fitness : modérée

Cours dynamique, accessibles à tous, avec du matériel (ceinture de flottaison, gants, steps...)

✚ Aqua building : intensive

Cours 100% musculaire, pour un public averti, un travail complet du corps. (bottes, caisson, ceinture....)

✚ Aqua boxing : intensive

Séance énergique, avec des mouvements basés sur différentes techniques d'arts martiaux et de sport de combats. Objectif principalement cardiovasculaire.

✚ Aqua power : intensive

Entraînement intensif pour un public averti, essentiellement du haut du corps avec un matériel futuriste (ceinture, grande haltère...)

✚ Aqua bike : douce/modéré/intensive

Cours destiné à tous publics, pour travailler essentiellement le bas du corps, mais aussi les bras et les abdominaux.

## Qui a le droit de dispenser des cours d'aquagym ?

J.C. BEESAN  
Centre Ouest

### QUESTION :

Seul MNS au sein d'un centre de fitness avec piscine on me demande d'assurer toutefois la surveillance du bassin pendant les séances d'aquagym et aqua vélo données par un diplômé des métiers de la forme qui a décidé de prendre les risques des sanctions qu'il connaît bien. Il est le fondateur du centre et le mari de la gérante. Actuellement les instances de la Cohésion sociale menacent les intéressés d'une fermeture administrative temporaire de l'établissement. Vous comprenez bien que mon intérêt est de faire le maximum pour éviter cette fermeture alors que nous ne trouvons pas de BEESAN pour prendre ce job.

1-Dans la situation illégale présente, la question est de savoir, si je reste assuré puisque en quelque sorte je cautionne celle-ci du fait de mon acceptation.

2-D'autre part, certaines séances d'aquagym hyper dynamiques pourraient à mon avis mettre en danger une clientèle du troisième âge. J'ai pu en parler avec mon employeur. Celui-ci en convient et prétend que ces nouveaux cours sont mis en place pour attirer une nouvelle clientèle plus jeune.

Je ne souhaite pas être impliqué dans ces cours, pour lesquels je n'ai d'ailleurs pas été désigné par l'organisme privé vendeur, toutefois on me demande d'en assurer la surveillance aux côtés d'un autre intervenant. Je tenais à vous informer de cette situation parce que je suis partagé entre assurer mon service et perdre mon emploi pour refus de travail ou de coopération.

### REPOSE de notre FMNS :

L'enseignement du sport et plus spécifiquement de la natation est régi par l'article L212.1 du code du sport qui est une retranscription de la loi de 1984 modifiée 2000 article 43., que vous avez dans la brochure jaune de notre FMNS « Organisation du sport... »

« Seuls peuvent, contre rémunération enseigner, ANIMER ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner des pratiquants à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle... les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification... ».

La loi ou la réglementation ne s'est jamais exprimée sur l'activité « aquagym » qui est une appellation commerciale comme « bébés nageurs », « natation 3ème âge », « dauphins » etc etc Toutes ces activités commerciales sont donc comprises dans la dénomination « cours de natation ». Ces cours de natation sont

réglementés par l'article D 322.15 du code du sport « La possession d'un diplôme satisfaisant aux conditions de l'article L.212.1 est obligatoire pour enseigner et entraîner à la natation contre rémunération. Les éducateurs sportifs titulaires de ce diplôme portent le titre de maître nageur sauveteur ».

**Sont compris dans l'appellation « MNS » :**

Les MNS, les BEESAN, les BPJEPS.AA avec CS, les BPJEPS.AAN, certaines licenciés STAPS avec certaines mentions.

**IL EN RESULTE :**

1° Seuls les MNS sont habilités à dispenser des leçons de natation ou d'aquagym.

2° Les autres brevets d'Etat, les kynés, les BNSSA, les surveillants de baignades enfin les animateurs de tout poil ne sont pas habilités à encadrer des séances d'aquagym. Le ministre des sports l'a confirmé plusieurs fois dans des débats écrits à l'Assemblée Nationale.

3° Un MNS qui dispense des cours d'aquagym, n'a pas besoin d'un autre personnel de surveillance de son groupe d'élèves, sauf s'il y a d'autres personnes dans la piscine (voir noyade mortelle et jugement du collègue MNS lors de la noyade mortelle du MNS M. Pegourie dans les Pyrénées Atlantiques, il y a quelques années)..

4° Un BEESAN n'est pas désigné pour contrôler ou dénoncer son employeur, par contre il a le devoir de l'informer OFFICIELLEMENT (donc d'en garder récépissé). Nous vous conseillons donc, pour vous mettre à couvert, non pas d'envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception à votre employeur, geste qui détériorerait les relations entre vous, mais de lui rappeler ses obligations et les textes ci-dessus en les recopiant, le tout poliment par fax. A défaut utiliser le fax des P et T.

**Un fax daté et signé**

**vaut lettre recommandée avec AR.**

**Vous devez lui rappeler dans votre lettre**

A/ que notre FMNS peut diffuser son offre d'emploi en CDI gratuitement et il y a des demandeurs d'emploi

B/ Que nous en sommes ces derniers temps à trois morts en aquagym, (Le Moule 7.4.05, Royan-Thalazur 2.1.10, La Flèche 7.2.11)

souvent des personnes fortes qui font une crise de diabète. L'aquagym n'est donc pas une activité sans risque. En cas d'accident ou de noyade vous devez être à même de fournir aux gendarmes ou au juge d'instruction copie de votre lettre et du récépissé du fax. Tout ceci vous met à couvert.

Nous vous conseillons de conserver provisoirement votre emploi et votre paie mais nous vous recommandons de viser la fonction publique territoriale (mairies) qui permet généralement une carrière avec beaucoup plus de sécurité et d'avenir. La diffusion des offres est gratuite à nos adhérents, vous devez la demander et seulement une fois par mois nous préciser par e-mail : « je cherche toujours » ou « je suis pris à ... ».

(Voir la jurisprudence page 27) Maurin M.L. ■

## **AQUAGYM : Il faut porter le titre de «MNS». Aucun autre brevet ou diplôme n'y donne droit**

Pour encadrer des activités aquatiques fussent elles de l'aquagym, il est nécessaire d'être titulaire du diplôme prévu par les textes (BEESAN ou MNS ou maintenant BPJEPS.AAN ou BPJEPS.AA avec CS).

### TRIBUNAL ADMINISTRATIF D'AMIENS

Lecture du 9 juin 2009 N°S 0701190, 0701248 -- Extraits du jugement .

■ « Considérant qu'aux termes de  
**l'article L. 212-1 du code du sport :**

“I.-Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, ANIMER ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article **L. 212-2 du présent code**, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification :

/1° Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ;

/2° Et enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues au II de l'article **L. 335-6 du code de l'éducation**./ (...);”

-- qu'aux termes de l'**article 3 du décret du 20 octobre 1977** modifié relatif à la surveillance et à l'enseignement des activités de natation, alors en vigueur : “Les établissements de baignade d'accès payants sont les établissements d'activités physiques et sportives mentionnés aux articles **L. 322-1 et L. 322-2 du code du sport** dans lesquels sont pratiquées des activités aquatiques, de baignade ou de natation ou dans lesquels ces activités font partie de prestations de services offertes en contrepartie du paiement un droit d'accès qu'il soit ou non spécifique” ;

-- qu'aux termes de l'**article 4 du même décret** : “La surveillance des établissements mentionnés à l'article 3 est garantie, pendant les heures d'ouverture au public, par des personnels titulaires d'un des diplômes dont les modalités de délivrance sont définies par arrêté du ministre chargé des sports. Ces personnels portent le titre de maître nageur sauveteur./ (...);” ;

■ qu'il résulte de ces dispositions, précisées par l'annexe de l'**arrêté du 4 mai 1995** pris pour leur application, lequel fixe la liste des diplômes ouvrant droit à l'enseignement, l'encadrement et l'animation des activités physiques et sportives que le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (B.E.E.S.A.N) ou le diplôme de Maître Nageur Sauveteur (M.N.S), dont la validité est subordonnée à l'exercice tous les cinq ans d'un stage de recyclage, sont requis pour encadrer les activités aquatiques ;

■ Considérant, en troisième lieu, que les requérants soutiennent qu'en estimant que le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif, option activités de la natation, était nécessaire pour encadrer à titre rémunéré l'activité d'aquagym, laquelle ne relèverait pas en réalité de la natation, le préfet de la Somme a entaché sa décision d'une erreur de droit ; que toutefois l'aquagym se pratique dans un bassin d'eau, même si la profondeur de ce dernier peut être plus limitée que celle d'une piscine; qu'elle doit donc être regardée comme une activité aquatique, soumise à ce titre aux dispositions légales et réglementaires susmentionnées en vue d'assurer la sécurité des personnes qui la pratiquent ; que si M. XXX et son épouse sont titulaires de diplômes relatifs aux activités gymniques ou aux métiers de la forme et d'une attestation de formation aux premiers secours avec matériel (A.F.P.S.M.), il est constant qu'ils ne détiennent pas le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif, option activités de la natation, non plus que celui de Maître Nageur Sauveteur, et qu'ils ne pouvaient donc assurer à eux seuls la surveillance du bassin aquatique de leur établissement lors des exercices d'aquagym ; que par suite ils ne sont pas fondés à soutenir que les arrêtés litigieux sont dépourvus de base légale ;

■ Considérant qu'il résulte de tout ce qui précède que les requérants ne sont pas fondés à demander l'annulation des décisions attaquées ; ■