

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 États-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.

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

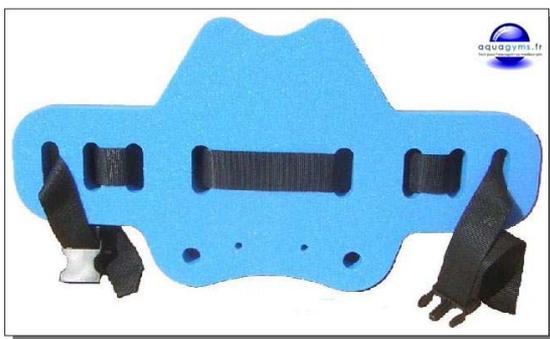
Vous pouvez trouver comme matériel :

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



www.aquagym.fr





5. Les différentes aquagym

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

- Des besoins des 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.

Aquafitness



1. Historique

Les thermes : établissements de bains chauds publics de la Rome antique

Selon les découvertes archéologiques, les 1ères installations de bains datent de 2000 ans av. J.-C., mais la pratique du bain est attestée à la fin du 5ème siècle av. J.-C. en Grèce. Les 1ers thermes sont privés.

Les thermes publics n'apparaissent qu'au 1er siècle av. J.-C.

Des particuliers qui proposaient des bains froids et chauds et parfois des massages. Il fallut attendre en 25 av. J.-C pour voir apparaître les vrais thermes.

Les thermes se répandirent dans tout l'empire. Même les villes modestes en possédaient. Les coûts de fonctionnement étaient assurés par les finances publiques.

Les romains se rendaient aux Thermes pour l'hygiène corporelle et les soins complets du corps, mais ce lieu avait aussi une fonction sociale importante.

Les thermes faisaient partie intégrante de la vie urbaine romaine ; on s'y lavait, y rencontrait ses amis, y faisait du sport, jouait aux dés, se cultivait dans les bibliothèques, y traitait ses affaires ou se restaurer. Tous se rendaient aux bains sans distinction de classe sociale. Ils étaient ouverts aux hommes et aux femmes mais dans des parties ou des heures différentes

Une palestine complétait souvent les thermes.

La palestine était, dans la Grèce antique, le lieu où l'on pratiquait la lutte et les autres exercices physiques.

À la différence du gymnase, la palestine ne disposait pas de piste de course.

Et une piscine était construite à côté pour faire des exercices de gymnastique dans l'eau.

C'est le début de l'aquagym !

Pour démultiplier leur force musculaire, un entraînement des soldats américains se déroule dans les piscines.

Aujourd'hui des sportifs de haut niveau s'entraînent dans les piscines.

Des rééducations fonctionnelles s'effectuent aussi dans les piscines.

La gymnastique aquatique est devenue « Aquagym » dans le langage courant après la parution du livre du même nom écrit par Christiane Gourlaouen. Le terme « Aquagym » est déposé et ne peut donc pas être utilisé sans autorisation.

2. Définition

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongation musculaires. Elle procure une sensation de légèreté.

Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

C'est un sport permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

Il se pratique parfois en musique, afin de donner du rythme aux séances.

Le terme « Aquagym » est déposé et ne peut donc pas être utilisé sans autorisation.

3. L'aquafitness

L'aquagym moderne, parfois appelée l'aquafitness, regroupe tous les cours de remise en forme dans l'eau, tout comme dans un studio « d'aérobic ».

La terminologie Franco-Française "Aquagym" se suffit toutefois à elle-même, les différents modes de traitement de l'activité pouvant aussi s'exprimer en français et correspondant tout simplement à des adaptations pédagogiques aux besoins des élèves.

Dans les salles de remise en forme équipées de piscines, on trouve différents types de cours : Aquagym, Aquajogging, Aquafitness, Aquaboxing.

4. Les mouvements de bases

- Marche
- Jogging
- Kick
- Ciseaux ou Skieur
- La balance ou bascule
- Sauts

5. Les variables des mouvements

- Surface/Vitesse: vitesse d'exécution
- Work/Position de travail: neutre/épaules ss l'eau/ rebond/suspension/vertical/horizontal/assis...
- Elarging/Amplitude : amplitude gestuelle
- Around/autour du corps/Plan de travail: frontal/sagital/horizontal;, mixer les plans.
- Travel/Déplacement:faire voyager le corps, déplacement du groupe.

6. SWEAT

Chaque lettre fait varier l'exercice: exemple du kick

- S :Plus vite
- W: Epaule sous l'eau
- E: Plus haut
- A: Sur le côté
- T: En reculant

7. Les 4 domaines principaux

TECHNIQUE:

Rôle modèle: avoir une technique parfaite, démonstration

Contrôler ses positions en se faisant filmer, évaluer (se remettre en question régulièrement)

Placement, être vu et entendu de tous

Tester ses nouveaux mouvements et enchaînements dans l'eau

Connaitre son cours, le préparer

PEDAGOGIE:

L'art d'enseigner

Être présent avant ses élèves pour préparer le matériel (installer la sono, sa serviette, sa bouteille, sa chaise...)

Se mettre à la place des clients

Être là pour les gens pour qu'ils se sentent bien.

Savoir s'adapter aux clients (pas de situation d'échec, option de travail) et à l'environnement.

2 méthodes d'enseignements: dans l'eau (dynamique, conviviale) et en dehors de l'eau pour être vu et entendu de tous.

Donner des noms pour faciliter l'anticipation.

Règle des 3C: connection, correction, compliment

- Le cercle de l'instructeur (montrer, recommander, relancer, motiver)
- Images, mots clés, sensation de travail, encouragements.
- Appeler les clients par leur prénom (ou vous).

COMMUNICATION:

Dès le début du cours, communiquer avec tout le groupe. Pas seulement avec les clients que vous connaissez. La communication commence par un regard et un sourire.

Prêter attention à votre tenue.

Communiquer avant, pendant et après le cours pour fidéliser votre clientèle.

Communication visuelle:70%/communication verbale :30%

Ne pas être désagréable, rester positif. Le principal objectif des clients est de passer un bon moment. Ce n'est que de l'aquagym

ANNIMATION:

Donner la vie à son cours. Elle n'est pas innée, elle se prépare et se construit par son choix musical, sa façon de s'habiller, le son de sa voix, les expressions de son visage

Le savoir être, vaste sujet!!essayer de rester vous même;, être vrai, faire et parler naturellement pour faire passer des émotions.

Donner des challenges à vos clients, des objectifs à atteindre.

Pour progresser, travaillez votre technique, votre méthode (écrire ses cours), acquérir de l'expérience, partir en formation, se faire coacher...

8. La musique

La musique va devenir l'élément essentiel de vos cours collectifs, le moteur qui dynamisera vos séances et mettra en valeur vos mouvements et votre personnalité. Elle vous permettra d'animer plus facilement, de créer une ambiance unique.

Les pulsations: ce sont les boum de la musique, le rythme, l'âme, la vie de la musique.

Les BPM: c'est la vitesse de la musique, le nombre de battements par minute ou pulsations par minute.

La phrase musicale: elle dure 8 temps en règle générale, une ligne mélodique.

Le bloc musical: il est constitué de 4 phrases musicales.

Le temps fort(le 1): c'est le 1^{er} temps d'un bloc

Le relief musical: phrases montantes et descendantes

Maîtriser la relation musique/mouvements:

Avant de maîtriser la relation musique mouvement, il faut adapter la musique à son public et au thème du cours.

Les transitions, les anticipations, le cueing (signal Mouvements , gestes utilisés pour communiquer aux élèves les différents pas , les temps, les directions)et la fin de chanson.

9. Les émotions musicales:

- **Joie**
- **Mélancolie**
- **Force**
- **Energie**
- **sensualité**