



L'Aqua-interval (petite profondeur)

Table des matières

- Introduction
- Définition
- Objectif
- Durée
- Matériel
- Musique
- Composition
- Consignes
- Attitude de l'instructeur

Introduction

Ce document sert à la formation d'Aqua-interval que vous avez/allez suivre.
Le document à lui tout seul ne constitue pas une base suffisante pour donner un cours d'aqua-interval. Je vous recommande vivement d'assister aux formations et de créer votre cours en respectant les différents points repris ce dessous.

Définition

Cours dynamique basé sur une alternance de mouvements courts et rapides, visant un travail tonique et cardio-vasculaire, suivi d'un allongement des mouvements, visant un travail plus musculaire et intense.

Objectif

Ce cours vise à stimuler toute les parties du corps ainsi que certains organes internes (ex : périnée, diaphragme, Coeur...). Il améliore la condition physique général, rééquilibre la musculature, améliore la coordination, respecte les articulations. (Idéal pour les rééducations).

Durée du cours :

En général, un cours dure 45 minutes !

Matériel

Evidemment, une piscine ! Mais idéalement avec une eau chauffée à +/- 29°.
Une bonne sono! Bien que pas forcément nécessaire elle est fermement recommandée.

La musique

En général on utilise une musique entraînante (110-130 bpm) mixée sur un support Cd ou Mp3.
L'idéal est de ne pas avoir de coupures entre les morceaux et de garder un rythme plus ou moins constant. Comme pour les cours de fitness, on essaiera de respecter les séquences musicales pour introduire les exercices. Bien que ça soit possible, il n'est toutes fois pas nécessaire pour les participants de respecter le rythme de la musique.

Composition d'un cours de 45 minutes :

1) Echauffement (5 à 10 minutes) de mouvements courts.

Courir, Petit kick, kick jambe tendue, etc...

2) Première période d'allongement des mouvements (3 à 5 minutes).

Jambe droite main gauche et vice et versa, tirage des deux bras tendus suivit d'un kick des deux pieds en même temps, ect...

3) deuxième période de mouvement courts (5 à 10 minutes)

Ciseaux bras fléchis, ciseaux bras tendus, twist jambes jointes ou écartées, etc...

4) Deuxième partie de mouvements longs (3 à 5minutes)

Ciseau long avec allongement des bras et rotation des épaules, ciseau long avec bras tendus et en mouvements le long du corps.



5) Troisième partie de mouvements courts (5 à 10 minutes)

Fermeture ouverture des jambes et des bras (jumping jack), Série de coups de poings en alternance droite/gauche, etc...

6) Dernière partie de mouvements longs (3 à 5 minutes)

Pieds au sol, jambes écartées, mouvements des bras et doigts tendus d'avant en arrière ; Dans la même position, rotation du tronc bras tendus le long du corps

7) Etirements et fin de cours (3 à 5 minutes)

Courte période de retour au calme dans l'eau composée d'étirements simples (ex : allongement du corps mains en l'air, étirement des quadriceps).

Consignes

1) Positionnement des participants

Chaque participant doit avoir le niveau de l'eau un peu au dessus de la poitrine quand il se tient droit et les pieds joints. (Une piscine avec une légère pente est idéale !)

2) Le positionnement de l'instructeur

HORS de l'eau ! C'est impératif ! D'une part, pour que les participants vous voient en intégralité afin de bien comprendre les exercices et d'autre part, pour que vous ayez une vue d'ensemble des participants afin de bien voir si vos consignes sont respectées et ainsi opérer les recommandations individuellement.

3) Comportement du corps dans l'eau

Pour la quasi-totalité des exercices, éviter de sauter vers le haut ! L'eau est là pour porter le corps et justement éviter les chocs dûs à des impulsions au sol.

4) Exercices croisés

La plupart des exercices nécessitent un travail simultané du haut et du bas du corps ! Autant que possible faites attention à bien travailler en alternance main droite/pied gauche et vice versa. Cela n'est pas si évident et il convient de manifester une attention particulière aux nouveaux élèves.

5) Exercices pieds au sol

Pour les exercices pieds au sol ou seul le haut du corps est en mouvement, veillez à bien basculer votre bassin à la manière d'un chat qui a la queue entre les jambes ☺, Serrez les fesses et les jambes afin d'assurer une bonne stabilité au corps, et surtout RENTREZ LE VENTRE !!!!. Le travail musculaire n'en sera que plus intense.

6) Exercices pieds en l'air

Pour les exercices où les pieds ne touchent pas le sol, Privilégiez des mouvements souples et larges.

Attitude de l'instructeur :

1) Parlez fort (si vous n'avez pas de micro)

2) Portez autant que possible une attention individuelle à tous les participants.

3) Lorsque vous faites des corrections, veuillez vérifier que le participant a compris et faites-le lui savoir.

4) N'arrivez pas en retard au cours.

5) Montrez du dynamisme et encouragez vos élèves

Edit By : Houart Claude

Fitness et aqua-fitness présenter

35 rue de hottleux

B-4950 Waimes