

# Descriptions des cours

## MISE EN FORME AQUATIQUE

### Programmation aquatique spécialisée

#### Natation Essentiel 1

Ce cours permet d'acquérir de l'aisance en eau peu profonde par des techniques de base en natation et des notions de sécurité aquatique.

#### Natation Essentiel 2

Ce cours permet d'apprendre un ou plusieurs styles de nage (crawl et dos crawlé) en augmentant le niveau d'habileté et l'endurance sur 15 m, et d'approfondir les connaissances et les techniques sur la sécurité aquatique.

#### Entraînement et perfectionnement

Cours de perfectionnement de tous les styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse, marinière et dos élémentaire) visant particulièrement l'endurance. **Préalables** : nager 150 m (6 longueurs) continue.

#### Aquaforme

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

#### Aquatriathlon

C'est une combinaison de nage en longueur, aquajogging et aquaspinning.

**Préalables** : maîtriser 3 styles de nage (crawl, brasse, dos crawlé) et pouvoir nager 20 longueurs (500 m) de façon continue.

Le port des chaussures d'eau est recommandé pour la portion aquaspinning.

#### Aquajogging

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section profonde de la piscine.

**Préalables** : être à l'aise dans l'eau profonde et savoir nager.

#### Aquaprénatal

Adapté aux besoins de la femme enceinte, ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine. **Préalable** : avoir l'autorisation de son médecin.

#### Aquapoussette

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans et à leur bébé. Il est axé sur la mise en forme générale de la mère.

**Exigences concernant les bébés** : avoir au moins 4 mois et pouvoir se tenir la tête.

#### Aquaspinning

Ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il s'adresse aussi bien au débutant qu'à l'expert. Les participants pédalent sur un vélo immergé dans la piscine. L'installation des vélos dans la piscine est sous la responsabilité des participants. Le port des chaussures d'eau est recommandé.

#### Aquamix

Ce cours de conditionnement physique se déroule en eau peu profonde et profonde. Il peut comporter des entraînements en longueur ainsi qu'un mélange de plusieurs types d'aquaforme.

#### Conditionnement physique en piscine

Activité dirigée en milieu aquatique permettant une mise en forme générale tout en améliorant les qualités d'endurance musculaire et organique. Cette activité comprend aussi de la nage en longueur.

**Préalables** : détenir des habiletés de nage au crawl, au dos crawlé et à la brasse, en plus d'être capable de nager 25 m en continu.

#### Aquapalme

Ce cours s'adresse au participant qui souhaite faire des exercices de mise en forme intensive en nageant des longueurs avec des palmes et en effectuant des exercices de musculation.

**Préalables** : être capable de nager sur une distance de 100 m (avec ou sans palmes) et être à l'aise en eau profonde.

#### Aquaforme arthrite-arthrose

Ce cours s'adresse au participant qui souffre de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaite rester en forme en faisant des exercices de relaxation et de type aérobie et musculaire en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.