









# LEXIQUE DES ACTIVITES SPORTIVES ADULTES

## ACTIVITES AQUATIQUES

**TOUS LES COURS D'AQUAGYM SE DEROULENT EN MUSIQUE  ET IL N'EST PAS NECESSAIRE DE SAVOIR NAGER**

-  **L'AQUAGYM** : cours de gymnastique en piscine qui est un excellent moyen d'allier l'aspect détente et plaisir de l'eau ainsi que les bienfaits de la pratique sportive. L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles. Son effet massant et relaxant stimule la circulation sanguine. L'aquagym est un sport bénéfique pour la santé.
-  **L'AQUAFITNESS** : est une forme d'aquagym tonique dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique. Ce sport est intense et bien plus épuisant que l'aquagym classique. Les différentes phases d'exercices ont la particularité d'être chorégraphiées sur des musiques diverses et variées. Il s'adresse à un public dynamique ayant déjà une certaine aisance avec son corps.
-  **L'AQUATRaining** : Activité complète s'articulant autour du renforcement musculaire, des sollicitations cardio-respiratoires et de la coordination. Le cours combine différentes disciplines aquatiques, ou plusieurs sous-groupes tournent sur plusieurs ateliers tels que l'aquabiking, des postes de musculation aquatique (frites, steps, poids lestés, trampolines..), et des situations sollicitant le système cardio-respiratoire. L'aquatrainning se pratique en musique et est idéal pour développer la tonicité musculaire, la coordination et les capacités cardiovasculaires. Les efforts sont soutenus, et c'est pourquoi il est préconisé pour brûler des calories et perdre du poids.
-  **L'AQUAJOGGING** : Cette activité consiste d'une part à reproduire en milieu aquatique les mouvements de la course à pied, et d'autre part en des mouvements d'aquagym en grand bain. Il se pratique en eau profonde et les aquajoggers peuvent être équipés d'une ceinture qui leur permet de flotter. Grâce à la pression de l'eau, le sang remonte plus aisément vers le cœur lorsque la fréquence cardiaque augmente : on souffre donc moins que lors d'un jogging classique. L'aquajogging développe la souplesse, la force, la puissance et l'endurance, et l'absence de choc préserve des blessures. On travaille particulièrement tous les muscles de la sangle abdominale qui doit rester gainée pendant tout le cours. Autre avantage, l'effet hydro-massage améliore le drainage lymphatique et favorise l'élimination des toxines, ce qui aide à lutter contre la peau d'orange et la cellulite. Il s'adresse à un public varié, plutôt sportif, et qui n'appréhende pas d'aller dans le grand bain.
-  **L'AQUAMIX** : A chaque séance une nouvelle activité, ou un mélange d'activités, est proposée : aquafitness, aquajogging, aquastep, aquatraining, aquaboxing... s'enchaînent tout au long du semestre, ce qui permet de varier les plaisirs, et de cumuler tous les bénéfices de toutes les activités. Faites confiance à votre coach qui vous surprendra à chaque séance.
-  **L'AQUAGYM SENIORS** : cours de gymnastique en piscine sont réservés aux séniors. Il y a très peu de contre-indications à la pratique de l'aquagym.

- **NATAFIT** : Adaptation du crossfit en milieu aquatique. De multiples exercices physiques pratiqués dans et hors de l'eau, à l'aide de différents matériels (poids, haltères, trampolines..) alternent avec des exercices de natation. **Une bonne aisance aquatique est recommandée, le mieux étant d'être capable de nager 25 mètres, et d'être capable d'accomplir des exercices de type pompes, squats, abdos...** Cette activité complète et variée permet un travail de coordination, d'endurance cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire total.
  
- **L'AQUAPHOBIE NAGEUR ET NON NAGEUR** : Apprivoiser, vaincre la peur de l'eau pour aller vers le plaisir de nager. Cette activité ne s'adresse à toute personne mal à l'aise, ayant peur dans l'eau et/ou en échec dans l'apprentissage de la natation. Découverte et familiarisation avec l'eau, acquisition des bases de sécurité (immersion, respiration, équilibre aquatique). Découverte de la profondeur. Apprentissage des nages ventrales et dorsales.  
Cours « non nageur » : pour les personnes ne sachant pas du tout nager et ayant peur de l'eau.  
Cours « nageurs » : pour les personnes mal à l'aise, ayant peur au grand bain mais qui savent se déplacer au petit bain.
  
- **COURS DE NATATION ADULTES NAGEUR** : Apprentissage des différentes techniques de nages.
  
- **ADULTS INTERMEDIATES SWIMMING CLASS** : L'enseignant dispense son cours en anglais. Apprentissage des différentes techniques de nages.
  
- **COURS DE NATATION ADULTES NON NAGEUR** : Apprentissage de la natation. Les cours collectifs se déroulent en petit groupe, généralement de six personnes.
  
- **ADULTS BEGINNERS SWIMMING CLASS** : L'enseignant dispense son cours en anglais. Apprentissage de la natation. Les cours collectifs se déroulent en petit groupe, généralement de six personnes.
  
- **PRE -BAC ADO** : Préparation aux épreuves du baccalauréat, perfectionnement des 4 nages, gestion de l'effort, régularité sur grande distance (400 à 800 m), virage culbuté et autres virages.

## **ACTIVITES TERRESTRES**

- **BADMINTON** : sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), placés dans deux demi-terrains séparés par un filet.
  
- **BODY SCULPT** : gymnastique visant le renforcement musculaire et le raffermissement de tout le corps.
  
- **ESCALADE** : grimper en respectant les règles de sécurité sur une structure artificielle (Centre Sportif Berthe de Boissieux) avec un mur pouvant aller à 13m de haut et des difficultés différentes allant jusqu'à 8A.

- **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN TONIC** : ensemble d'exercices destinés à fortifier et à assouplir le corps.
  
- **PILATES** : gymnastique douce composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement. Ces exercices ont pour but de renforcer les muscles profonds (périnée, dos et tous les muscles de la posture)
  
- **SELF-DEFENSE / JUJITSU** : le terme **défense personnelle** (ou le terme *self-défense*) désigne l'ensemble des techniques de combat pour faire face à une attaque lorsque l'on est désarmé.
  
- **STRETCHING** : gymnastique douce visant l'amélioration de la souplesse et la mobilité articulaire (prévient l'arthrose).
  
- **TIR À L'ARC** : sport de précision où les tireurs doivent envoyer une flèche, à l'aide d'un arc, au centre d'une cible placée à une distance définie. Cette pratique sportive développe la précision, la respiration et le tonus musculaire.
  
- **VOLLEY-BALL** : sport opposant deux équipes qui se renvoient un ballon par-dessus un filet sans que celui-ci ne touche le sol. Le volley-ball est un des sports les plus pratiqués en France. Son aspect ludique séduit un grand nombre d'adeptes chaque année. Il favorise la coordination et la concentration, améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes, contribue au renforcement musculaire.