

# Remise en forme Aquatique à Goëlys

Mise à jour le 27 juillet  
2022

**Aquagym ou aquabike, laissez-vous gagner par l'apesanteur grâce à une activité sportive facile d'accès et source de bien-être. La gymnastique aquatique est une méthode de musculation mettant en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements.**

## Des activités accessibles à tous

L'aquagym permet une musculation du corps tout en finesse et accessible à tous. Être dans l'eau permet un allègement du corps et réduit ainsi la contrainte mécanique, limitant ainsi la pression exercée sur les articulations. Plusieurs types de cours sont proposés à l'Espace Aqualudique Goëlys.

### AQUAGYM

Les objectifs peuvent être multiples, car le public concerné est très hétérogène avec des attentes variées :

- renforcement musculaire et articulaire de manière plus ou moins modéré
- travail d'endurance et cardio-vasculaire
- bien-être physique et moral
- remise en forme / détente / prévention (mal de dos, maladies)
- esthétique : les formes (ventre, fessiers, cuisses surtout)

L'activité propose des séries d'exercices gymniques en musique, en petite profondeur essentiellement, avec pour base le bien-être physique et moral, des mouvements et des postures qui vont entretenir, muscler, renforcer, tonifier, assouplir, détendre le corps de façon générale. De plus, elle permet aux personnes ne sachant pas nager du tout de se familiariser avec l'eau de manière progressive et ludique.

**La séance dure 1 heure, de 20h à 21h, c'est un cycle à l'année, de septembre à juin.**

### AQUAFITNESS

L'activité vise un renforcement musculaire dynamique en musique. Elle se rapproche de l'aérobic et du fitness « en salle » ; ici, on cherche en plus à travailler sur la résistance de l'eau qui va renforcer les muscles (amplitude des mouvements) et les tonifier (fréquence des mouvements), et cela de manière intensive. C'est également un travail d'enchaînements et de coordination.

<https://www.saintbrieuc-armor-agglo.bzh/sortir-et-decouvrir/faire-du-sport/les-piscines/la-piscine-goelys/remise-en-forme-aquatique-a-goelys?>

Les objectifs sont portés sur la dynamique des mouvements avec une coordination des bras et des jambes. On essaiera au maximum de travailler les groupes musculaires agonistes et antagonistes : biceps / triceps, pectoraux / dorsaux, abdominaux, quadriceps / ischios-jambiers, adducteurs / abducteurs, fessiers. On alternera des séquences de travail en amplitude de mouvements où la flexion et extension des articulations sera maximale, mais la vitesse peu élevée (on favorise la musculation) ; et des séquences en fréquence où l'on recherchera la vitesse d'exécution (on favorise la tonicité). Les 3 processus énergétiques de l'effort seront mis en jeu : vitesse, résistance, endurance.

**La séance dure 45 minutes.**

## AQUAJOGGING

Activité dont la dominante est la recherche de mouvements proches de la course à pied, mais en enlevant les effets néfastes des appuis plantaires dus aux chocs répétés des pieds au sol, donc des compressions articulaires (chevilles, genoux, lombaires). Grâce à la ceinture de flottaison (indispensable pour pratiquer cette activité), les exercices se feront essentiellement en grande profondeur et surtout en suspension, où la résistance de l'eau agira de façon bénéfique au niveau musculaire et cardio-respiratoire.

L'objectif général est basé sur de la course aquatique avec des mouvements en suspension ; les objectifs spécifiques peuvent être de différentes natures :

- amélioration des efforts d'endurance (capacité et puissance)
- renforcement musculaire
- grande sollicitation cardio-respiratoire
- complémentarité ciblée d'activité sportive sans traumatisme articulaire
- « rééducation » après blessure

**La séance dure 45 minutes.**

## Des activités destinées à un public averti et à l'aise dans l'eau

- l'**Aquabike** : vélo dans l'eau.

**Possibilité de cours à l'unité (dans la limite des places disponibles) : 8€**

# Tarifs remise en forme

Renseignements complémentaires au 02 96 69 20 10 -

[accueil.piscinegoelys@sbaa.fr](mailto:accueil.piscinegoelys@sbaa.fr)

