

Depuis les années 1980, les piscines dites « Sport-loisirs » ont considérablement favorisé l'accueil d'un public plus large et le développement de nouveaux concepts d'activités aquatiques. C'est particulièrement le cas de celles orientées vers la remise en forme et la préservation du capital santé, mais aussi de celles qui répondent aux objectifs plus ciblés de perte de poids, d'esthétique corporelle, de détente ou de relations sociales.

## De la gymnastique aquatique à l'aquafitness

Initialement qualifiées de gymnastique aquatique, les activités d'aquagym se sont très nettement diversifiées en s'appuyant sur les activités de fitness : cours chorégraphiés avec accompagnement musical et utilisation d'accessoires. C'est ainsi qu'aujourd'hui on emploie plutôt les termes d'aquafitness pour qualifier ces activités. Tout est mis en œuvre pour accueillir et satisfaire toutes les tranches d'âge (des enfants jusqu'aux seniors), les femmes et les hommes, par une segmentation de niveaux d'intensité adaptés à la condition physique de chacun : aquagym douce (niveau 1), aquagym tonique (niveau 2) et aquagym intense (niveau 3). Beaucoup plus récemment, l'activité Zumba, dont on connaît le succès, a aussi été transposée en milieu aquatique sous l'appellation « Aqua Zumba ».

## Les raisons du succès de ces activités

Les raisons du succès de ces activités ne peuvent se limiter à la conception architecturale des piscines offrant des bassins spécifiquement dédiés à ces activités, ou tout du moins qui en facilitent la mise en œuvre.

Rappelons notamment :

- qu'il n'est pas nécessaire de savoir nager pour les pratiquer ;
- que les différents types d'activités proposées sont accessibles à toute personne, quelle que soit sa condition physique ;

- qu'une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements et réduit considérablement les traumatismes articulaires et minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires ;
- que, comparée à l'air, l'eau crée plus de résistance et permet un travail musculaire plus doux que celui accompli avec des charges additionnelles ;
- que l'aquagym est une activité physique complète sollicitant aussi bien le système cardio-respiratoire que le système musculaire ;
- que les bienfaits sur la santé (amélioration de la circulation sanguine) et les effets esthétiques (remodelage de la silhouette, lutte contre la cellulite et la peau d'orange) sont plébiscités par le corps médical.

## Vers des salles de remise en forme aquatique

L'aquacycling, activité de vélo dans l'eau reprenant essentiellement les principes des cours collectifs de vélo d'intérieur de type RPM (Raw Power in Motion), qui connaît depuis quelques années un réel succès, n'est plus la seule activité de remise en forme sur appareils à faire son apparition dans les bassins. La tendance est à l'implantation de

véritables espaces aquatiques dont les appareils permettent une grande variété d'exercices, aussi bien à dominante musculaire que cardio-vasculaire. La conception de ces équipements s'apparente plutôt aux modules de remise en forme de plein air, c'est-à-dire sans charge additionnelle et sans mécanisme de transmission (chaîne ou courroie). Afin de résister à la corrosion de l'eau, ils sont fabriqués en inox.

## Le Lagon Tonic

Expérimenté maintenant depuis un peu plus de deux ans, avec la contribution d'un médecin du sport, le « Lagon Tonic » est un concept de circuit-training aquatique développé par la société Vert Marine. Initialement testé en accès libre (gratuit ou payant) et sous forme d'activité encadrée, c'est cette dernière approche qui a été retenue car elle permet pleinement d'optimiser l'utilisation de chaque appareil par chaque participant. Le rôle de l'éducateur est fondamental : placé au centre du dispositif, il rythme la rotation sur les différents appareils, il sollicite et encourage, il observe et corrige le cas échéant la réalisation des exercices effectués.

Ce circuit-training est composé de dix appareils (deux séries de cinq appareils distincts) permettant la réalisation de plus de 150 exercices différents.





## Composition du Lagon Tonic

**Cardi'eau bike :**

Vélo aquatique permettant la réalisation de plus de 50 exercices différents sollicitant :

- le système cardio-respiratoire et circulatoire ;
- les cuisses, les abdominaux et partiellement les bras.

**Cardi'eau poolski :**

Vélo elliptique aquatique permettant la réalisation de plus de 20 exercices différents sollicitant :

- le système cardio-respiratoire et circulatoire ;
- les cuisses, les abdominaux, les épaules et le dos.

**Cardi'eau run :**

Tapis de marche ou de course permettant la réalisation de plus de 20 exercices différents sollicitant :

- le système cardio-respiratoire et circulatoire ;



© Eric Peitner

- les cuisses, les abdominaux et l'équilibre.

**Cardi'eau bodyleg :**

Appareil de renforcement musculaire permettant la réalisation de plus de 20 exercices différents sollicitant les abducteurs et adducteurs, les abdominaux, les fessiers, les bras, les épaules, le dos et l'équilibre.

**Cardi'eau twistep :**

Appareil de renforcement musculaire permettant la réalisation de plus de 50 exercices différents sollicitant :

- le système cardio-respiratoire et circulatoire ;
- la taille, les abdominaux, les cuisses, les bras, les pectoraux, le dos ;
- la coordination grâce à la combinaison des deux sticks amovibles et le steppleur.

Tous ces appareils sont autostables et ne nécessitent aucun point d'ancrage spécifique, ce qui rend leur installation très aisée. La profondeur moyenne et idéale des bassins se situe à 1,20 mètre mais peut varier entre 1,10 et 1,40 mètre. L'implantation des appareils doit permettre la meilleure alternance possible des groupes musculaires travaillés et permettre à l'éducateur sportif de se trouver au centre du dispositif. C'est pourquoi nous conseillons une organisation se rapprochant au plus près du cercle ou du carré. Afin d'augmenter encore la diversité des exercices, chaque appareil dispose d'éléments d'accroches de divers accessoires tels que des élastiques. Ceux-ci complètent idéalement le renforcement musculaire des épaules, des bras, du dos et des pectoraux...

## Une méthode accessible à tous

Les séances s'adressent aussi bien aux sportifs débutants qu'aux sportifs confirmés car chaque participant gère son engagement physique en fonction de ses propres capacités. Tout le monde a ainsi la possibilité de progresser en adaptant ce type d'entraînement à son profil. Grâce

aux propriétés mécaniques de l'eau, ce concept convient aussi très bien à des personnes qui ne fréquentent pas les salles de fitness, ou qui ont dû les délaisser pour des raisons de traumatismes articulaires ou musculaires. Ce circuit-training s'inscrit également dans une démarche de reprise progressive d'une activité physique (réathlétisation) ou de rééducation fonctionnelle suite à une blessure.

## Un gain de temps

Les séances s'organisent selon un principe de rotation de quelques minutes sur chaque appareil. L'enchaînement entre chaque exercice est réalisé sans ou avec très peu de récupération (30 secondes maximum). Durant une séance de 45 minutes, le circuit complet peut être réalisé deux ou trois fois. Contrairement à des séances traditionnelles d'entraînement conçues avec des objectifs spécifiques, l'exécution des exercices variés permet de travailler différents groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio-vasculaire en un même cours.

## Des séances ludiques et conviviales

Plutôt que de répéter plusieurs fois le même exercice ou de pratiquer une activité en continu pendant plusieurs dizaines de minutes, le circuit-training permet d'éviter la lassitude grâce à la variation des exercices proposés et à la durée d'exécution très courte de chacun d'entre eux. Ce concept offre la possibilité de s'entraîner à plusieurs tout en respectant les capacités et les objectifs de chacun.

**Philippe Vanroose**  
Directeur du développement des produits et des services - Société Vert Marine



1 Rue Lefort Gonssolin  
76130 MONT-SAINT-AIGNAN