



MODALITÉS DE COURS

Jour : Mercredi 13h00-13h45 / 14h00-14h45 /
15h00-15h45

Lieu : Sion

Tarif : 18.- la séance / Abonnement trimestriel
1 séance d'essai gratuite

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

MONITEURS AQUA-FIT®

**Sébastien Gattlen &
Thomas Boone**
Physiothérapeutes

+41 (0)27 321 26 11
cours@medsport.ch



SION
Avenue de Pratifori 5
+41 (0)27 321 26 11
sion@medsport.ch

SIERRE
Avenue du Rothorn 11
+41 (0)27 455 57 76
sierre@medsport.ch

COURS - SANTÉ DU MOUVEMENT



MOUVEMENT
FLUIDE
AQUA-FIT®

QU'EST-CE-QUE L'AQUA-FIT® ?

L'AQUA-FIT est une méthode aquatique de reconditionnement physique qui permet de travailler au cours d'une même séance l'endurance, la force, la mobilité et la coordination. Se pratiquant en piscine avec un gilet de flottaison (Wet Vest).



LES AVANTAGE DE L'AQUA-FIT®

ACTIVITÉ À HAUTE DÉPENSE CALORIQUE

Activités	Par kg de poids corporel en 1 h	Personne de 60 kg en 1 h
AQUA-FIT®	13,00 Kcal	780 Kcal
Cyclisme 30 km/h	12,00 Kcal	720 Kcal
Course à pied 12 km/h	10,80 Kcal	648 Kcal
Natation 50m/min.	10,72 Kcal	643 Kcal
Ski de fond	9,00 Kcal	540 Kcal
Position assise	1,04 Kcal	62 Kcal
Sommeil	0,93 Kcal	56 Kcal

Source : Wet Vest International

ACTIVITÉ IMPOSANT UN TRAVAIL MUSCULAIRE GLOBAL

Contrairement à la course à pied sur terrain, la course en piscine sollicite dans une même mesure la musculature des membres inférieurs, des membres supérieurs et du tronc.

ACTIVITÉ SANS TRAUMATISME SUR L'APPAREIL LOCOMOTEUR

La course aquatique apporte des sensations physiques particulières : le mouvement libre et décontracté des chevilles et le relâchement des épaules contrastent avec le travail de stabilisation musculaire des bras et du tronc, indispensable au maintien de la position verticale. Le corps étant délesté et ses mouvements ralentis par la résistance de l'eau, il ne subit aucune contrainte néfaste.

ACTIVITÉ LUDIQUE ET EFFET "DYNAMIQUE DE GROUPE"

Une séance démarre toujours en musique, sous la forme d'exercices ludiques de mise en train. En course aquatique, la vitesse de progression dans l'eau est lente et ce, quelque soit la force musculaire développée par le sujet. Ceci autorise des personnes de niveaux de condition physique différents à s'entraîner ensemble tout en poursuivant un objectif individuel.

ACTIVITÉ CONVENANT AUX NON-NAGEURS

L'AQUA-FIT® se pratique la tête hors de l'eau (le reste du corps étant totalement immergé). La poussée ascensionnelle exercée par l'eau, doublée du pouvoir de flottaison du gilet Wet Vest, offre une nouvelle liberté de mouvement aux personnes de tout âge, y compris aux non-nageurs.

ACTIVITÉ RECONNUE PAR LES CAISSE-MALADIE ET DISPENSÉE PAR UN PHYSIOTHÉRAPEUTE

L'AQUA-FIT® est reconnue comme méthode de reconditionnement physique. A ce titre, elle est utilisée par les physiothérapeutes dans les centres de rhumatologie et de réadaptation. Adaptée à un éventail plus large de la population, elle est un outil de prévention de la santé reconnu par un certain nombre de caisses-maladie (Helsana, Concordia, Wincare...)



FORMATION DES MONITEURS ET "CONTRÔLE QUALITÉ"

La formation des moniteurs AQUA-FIT® est donnée dans toute la Suisse par **Markus Ryffel** (médaillé d'argent sur 5000m aux J.O de Los Angeles de 1984), en collaboration avec la caisse-maladie Helsana.

Un organe de "contrôle qualité" nommé **qualitop assure le contrôle et le perfectionnement des moniteurs**. Pour pouvoir exercer sous le label AQUA-FIT®, les moniteurs sont tenus de suivre deux jours de formation continue par année.

Pour les physiothérapeutes, la société Ryffel Running organise une formation spécifique axée davantage sur la prise en charge de patients dans le domaine de la rhumatologie et de la réadaptation. Ce cours, donné à Loèche-Les-Bains par Markus Ryffel et Le Dr Spring (médecin-chef à la RheumaKlinik) est sanctionné par un **examen** et donne accès au **titre de moniteur AQUA-FIT®**.



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE D'AQUA-FIT®

ECHAUFFEMENT GYMNASTIQUE AQUATIQUE

> 10 MINUTES

Il se déroule soit en petit bassin (1m), soit en eau profonde (2m) selon le niveau de compétence. Il consiste à exécuter des exercices de mise en train de chaque groupe musculaire (membres supérieurs, membres inférieurs et tronc) contre résistance de l'eau. L'utilisation de petits poids ou de gants palmés permet d'augmenter la difficulté. Parallèlement, le rythme cardiaque augmente en préparation à la course en eau profonde.

COURSE EN EAU PROFONDE DEEP WATER RUNNING

> 25 MINUTES

Elle reproduit fidèlement le geste pratiqué à sec sans contrainte sur l'appareil locomoteur, les forces d'impact étant supprimées. Sur la base d'une foulée « course à pied » viennent se greffer différents gestes permettant d'entraîner plus spécifiquement l'un ou l'autre groupe musculaire.

STRETCHING - RELAXATION

> 20 MINUTES

Elle s'effectue en eau profonde sous la forme d'étirements musculaire (stretching) et d'exercices de relaxation.