

ROUTINE D'AQUAFORME (30 minutes)		<i>NOTES de Sylvie</i>
SIMPLE / EFFICACE / ACCESSIBLE (à adapter selon votre condition physique)		
<p style="text-align: right;">(X / --)</p> <p>1. JOG/ ROBOT</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Déposer tout le pied au sol (plante-talon). ○ Tête et tronc alignés à la verticale au-dessus du pied d'appui. ○ Nuque et poitrine dégagées. ○ AUCUN raccourcissement région abdomen (ne pas enrourler les épaules et le dos). ○ Légère rotation du tronc lors du mouvement robot (selon la souplesse de sa colonne vertébrale). AUCUNE inclinaison ou flexion du tronc. ○ Allonger le bras opposé à la jambe en flexion (stabilité et efficacité) ○ Ne pas s'écraser dans l'eau. Se tenir debout, solide sur jambe d'appui (niveau d'eau = minimum ligne poitrine). ○ Utiliser des haltères en mousse pour augmenter la charge de travail. 	<p style="text-align: right;">(X / 2 Tubes)</p> <p>2. CRAPAUD/ DIPS</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En suspension dans la partie profonde. ○ Simultanément, plier bras et jambes / allonger bras et jambes. ○ La flexion des bras se fait avec les coudes pointés vers l'arrière. ○ Le déplacement des tubes se fait le long du corps, sur une ligne verticale. ○ Tête dans le prolongement de la colonne. Menton légèrement rétracté. Nuque et poitrine dégagées en tout temps. ○ Tronc TOUOURS tenu à la verticale. ○ Pousser l'eau avec le dessous du pied (les 2 en même temps). ○ Ne pas barrer les genoux en fin de mouvement /hyperextension ○ Bascule bassin (rétroversion) SANS raccourcissement de la région de l'abdomen (coccyx dirigé vers l'avant et poitrine heureuse) ○ Possible d'utiliser des haltères en mousse plutôt que des tubes. 	<p>➤ Mvt jambe / Mvt bras <i>Exemple</i> : Jog / Robot</p> <p>➤ X = Exercice sur place</p> <p>➤ Exe = exercice</p> <p>➤ ÉCHAUFFEMENT (5 minutes): Faire les exercices 1 à 3, 2 minutes chacun, à intensité modérée. <i>Concentrez-vous sur la bonne exécution des mouvements.</i></p> <p>➤ CARDIOVASCULAIRE (14 minutes) :</p> <p>1) Faire exercice no 1 pendant 2 minutes en séquence de 15 secondes effort soutenu / 15 secondes repos (total de 4 séquences) <i>Idem avec les 2 autres exercices.</i> <i>Note</i> : le dernier 15 secondes du no 1 est utilisé pour récupérer le tube nécessaire au no 2. <i>Note</i> : le dernier 15 secondes du no 2 est utilisé pour se défaire d'un tube. Un seul est nécessaire au no 3. (total : 6 minutes)</p> <p>2) PRENDRE 2 MINUTES DE REPOS (bouger très lentement pour vous reposer du travail par intervalles)</p> <p>3) REFAIRE les 3 exercices cardiovasculaire (total : 6 minutes)</p> <p>➤ RETOUR AU CALME : 5 minutes d'exercices de votre choix. Intensité décroissante (de modérée à faible.).</p> <p>➤ FAIRE exe équilibre (1 minute)</p> <p>➤ ÉTIREMENT (3 minutes) Assouplir légèrement muscles les plus tendus.</p>
<p style="text-align: right;">(X/ 1 Tube)</p> <p>3. JOG à cheval/ OISEAU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En suspension dans la partie profonde. ○ Simultanément, ouvrir et fermer latéralement les bras. Tirer et pousser sur l'eau avec toute la longueur des bras (des épaules jusqu'au bout des doigts), mains ouvertes et tjrs sous l'eau. ○ STABILISER le tronc. AUCUNE rotation ni flexion de ce dernier. ○ Tête dans le prolongement de la colonne. Menton légèrement rétracté. ○ Tronc TOUOURS tenu à la verticale. ○ Jambe en extension (verticale) pousse l'eau avec le dessous du pied. ○ Pour augmenter le niveau de difficulté, utiliser des haltères en mousse, et sans tube entre les jambes. Ou garder le tube et ajouter des haltères en mousse. (plus facile avec les bleus que les jaunes) 	<p style="text-align: right;">(X / 1 Tube)</p> <p><u>EXERCICE D'ÉQUILIBRE</u></p> <p>PÉDALER 1 jb - DEBOUT stable sur l'autre jb/ GODILLE latérale</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ En suspension dans la partie profonde. ○ Bras godille latérale pour se stabiliser ○ Tête dans le prolongement de la colonne. Menton légèrement rétracté. ○ Tronc TOUOURS tenu à la verticale. ○ Debout, 1 pied en appui sur 1 tube, se maintenir à la verticale (tube placé dans le sens du pied ou en balançoire). Aucun mouvement dynamique. ○ La jambe libre pédale (flexion hanche-genou /extension genou-jbe) 	