

## Annexe au guide de formation d'instructeur-trice Aqua-Fitness

### Préparation d'une leçon de fitness aquatique

#### Réflexions préalables / analyse didactique

<b>Date/jour/heure:</b> Mardi 19h45		<b>Lieu:</b> Piscine du Mail Neuchâtel			
<b>Buts/point fort du programme d'entraînement du cours trimestriel</b> Améliorer la forme avec un programme mixte de fitness aquatique Améliorer la qualité de mouvements pour devenir plus précis et ainsi plus efficace					
<b>Nombre ♂ / ♀</b> 14 ♂ / 3 ♀	<b>Age (de - à)</b> 35-75	<b>Etat de forme/ expérience du fitness aquatique</b> Nouveau groupe, quelques nouvelles personnes	<b>Temp de l'eau</b> 28°	<b>Profondeur de l'eau (de - à)</b> 120 cm	<b>Dimensions du bassin</b> 16x8m

### Préparation de leçon

<b>Combienième leçon trimestrielle :</b> 4ème leçon	<b>Date :</b> 28 août 2018
<b>Buts / effets/ grains de savoir de la leçon</b>	<b>Préparer/ à prendre avec</b>
Accent/point fort de la leçon  Accent sur les morceaux 3&4&6&8: Bonne précision de mouvements pour: - avoir plus de charge sur les muscles sollicités et s'entraîner plus efficacement - Protection des articulations et de la CV	Installation de musique et micro, piles, affiche pour l'exercice 7

Les exercices 1-3 seront enseignés lors de l'examen pratique

## 4ème leçon du programme d'entraînement

### 1 Courir

♥ b H, C

128 / 3:08

Helele  
Velile & Safri Duo

♥ Entraînement cardio-vasculaire

b G: quadriceps / M. quadriceps femoris, ischio-jambiers / M. ischio-crurale

#### Kicks de la hanche sur place / avec déplacement

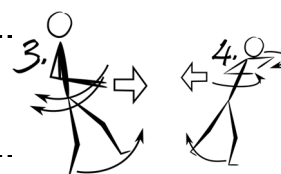
##### Sur place

1. en position oblique arrière: Flex-Ext de la jambe à la hanche g&d eAlt, Ext des bras au coude symétrique 4T, 2T, 1T, PS
2. en position oblique avant: Flex-Ext à la H vers l'arrière 4T, 2T. bras pagayent; bras Flex au C symétrique, PT



##### Avec déplacement

3. idem 1.: av (plus difficile)
4. idem 2.: ar (plus difficile)



##### Chorégraphie

5. Combiner 1-6 pour faire une petite chorégraphie:  
8T sur place 8T av, 8T sur place, 8 ar

### 2 Renforcer, marcher

♥ ● kb H, E

102 / 3:54

I Wanna Be With You  
Backstreet Boys

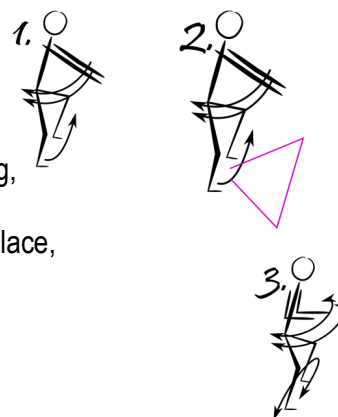
♥ Entraînement cardio-vasculaire ; ● stabilisation du tronck différentiation

b E: déltoïde / M. deltoideus, grand dorsal / M. latissimus dorsi, grand pectoral / M. pectoralis major, trapèze / M. trapezius

b G: quadriceps / M. quadriceps femoris

#### Combi Hip-Hop

1. Marche sur place, bras Rtp&Atp symétrique
2. idem 1.: «V-Step»: pied dr en diagonal av-dr, pied g en diagonal av-g, pied dr diagonal ar-dr, pied g diagonal ar-g, bras Rtp&Atp symétrique diagonal, 4T
3. idem 1.: «Hip-Hop»: pied dr, un pas lat vers dr, pied g un pas sur place, pied dr croise derrière pied g, pied g un pas sur place, Rot int-ext des bras parallèles, enchaînement complet 4T



## 3 Renforcer

b CV, H, E

70 / 3:18

Say It  
Enrique Iglesias

**b CV:** grand droit de l'abdomen / M. rectus abdominis, **grand oblique de l'abdomen** / M. obliquus externus abdominis, **extenseur du dos** / M. erector spinae

**b E:** **déltôïde** / M. deltoideus, **grand dorsal** / M. latissimus dorsi, **grand pectoral** / M. pectoralis major, **trapèze** / M. trapezius

### Tronc complet

#### Flexion de la CV

1. Flex CV, Rtp des bras symétrique, Flex de la jambe dr à la H, 2T

#### Extension de la CV

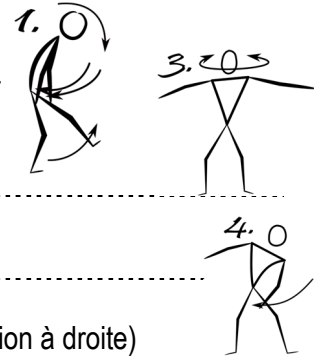
2. Ext CV, Atp des bras symétrique, 4T, 2T

#### Rotation de la CV

3. Rot CV, bras tendus de côté, 4T puis coudes au corps, 2T

#### Flexion latérale de la CV

4. Flex lat CV, g&dr eAlt, Ab bras g&dr eAlt, (Ab bras dr avec la flexion à droite)



**Mouvements précis dans les plans et amplitudes = protéger la CV et les articulations et ainsi entraîner de manière efficace les muscles**

## 4 Courir/marcher ♥ kb C

128 / 3:48

Xangischung  
Polo Hofer

### ♥ Entraînement cardio-vasculaire

**b Ch :** jumeau / M. gastrocnemius, **jambier antérieur** / M. tibialis anterior

**b C:** **biceps** / M. biceps brachii, **triceps** / M. triceps brachii

### Technique de course et de marche

#### Courir

1. Skipping sur place, travail actif de la cheville et du pied lors de décollage et de l'atterrissage, 4T, 2T

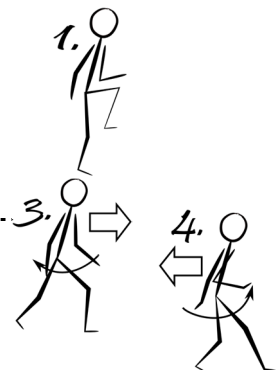
2. Idem 1.: lat

#### Marcher

3. Marcher av, position immergée, avec de longs pas, bras Ext coude g&dr eAlt, 4T

4. Marcher ar avec de longs pas, bras Flex coude, 4T

5. Combiner pour une petite chorégraphie: marcher lat 2T, marcher av&ar 4T



**Apprendre et appliquer la différence entre marcher et courir**

## 5 Renforcer

b H, E

72 / 3:54

The Way You Make Me Feel  
Ronan Keating

**b H:** grand fessier / M. gluteus maximus, moyen fessier / M. gluteus medius, adducteurs / M. adductores, Hüft-muscle iliaque / M. iliopsoas,

**b E:** deltoïde / M. deltoideus, grand dorsal / M. latissimus dorsi, grand pectoral / M. pectoralis major, trapèze / M. trapezius

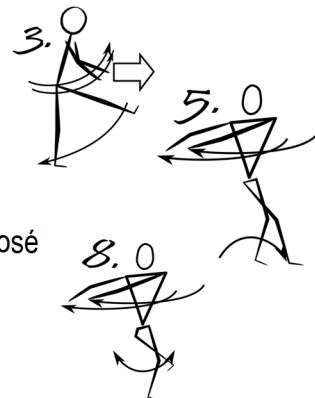
### Cigogne

#### Extension de la hanche

3. Position jambe tendu en av, extension de la hanche g&dr eAlt PS. Bras Atp symétrique, 4T, puis 2T. Ainsi marcher en av/ar

#### Adduction de la hanche

5. Ab jambe dr, puis Ad pour croiser devant la jambe g. Bras Adbt parallèle opposé à la jambe, 4T, puis 2T
8. Debout sur jambe g, cuisse dr à l'horizontal: Rot H (mollet fait un mouvement d'un pendule), Bras Adbt parallèle, opposé à la jambe



Cet exercice sera développé sur 7 semaines. Voir : Développement d'un exercice. La numérotation des parties de l'exercice correspond à celle du programme d'entraînement sur 10 semaines.

## 6 Sautiller

♥ kb H, E

89 / 3:35

Free  
Enrique Inglesias

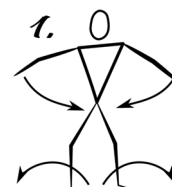
♥ Entraînement cardio-vasculaire, kdifférentiation

**b H:** grand fessier / M. gluteus maximus, moyen fessier / M. gluteus medius, adducteurs / M. adductores

**bE:** déltoïde / M. deltoideus, grand dorsal / M. latissimus dorsi, grand pectoral / M. pectoralis major, trapèze / M. trapezius

### Fête de sauts

1. Adb jambes symétriques, bras Adb symétriques opposés
2. Idem 1.: Bras croisent devant le corps
3. Idem 1.: Bras croisent derrière le corps
4. Idem 2.&3.: Un bras croise devant, l'autre derrière le corps



Garder la bonne coordination bras et jambes ! Ce n'est pas facile pour les parties 2-4.

## 7 Courir



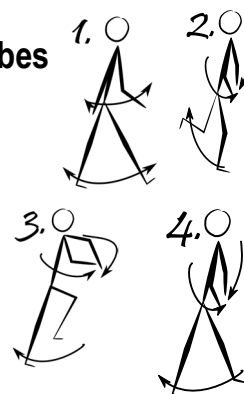
120 / 3:23

Por Un Beso De Tu Boca  
Jimena

♥ Entraînement cardio-vasculaire, k Rythme

### Choréo de course avec différents mouvements de bras & jambes

5. Kicks de hanche g&dr eAlt, bras Atp/Rtp g&dr eAlt, puis symétriques
6. Talons aux fesses g&dr eAlt, 2T, bras Adb symétriques, 4T
7. Skipping, 2T, bras écopent devant le ventre, 4T, puis 2T
8. Ski de fond 2T, Adb symétriques devant le tronc 4T, puis 2T
9. Idem 1-4.: 8T que les jambes, 8T que les bras, 16T jambes et bras



## 8 Courir/marcher ♥ b E

100 / 3:29

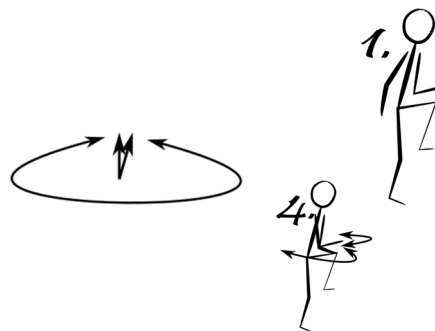
Rock Your Body  
Justin Timberlake

♥ Entraînement cardio-vasculaire

b E: **déltôïde** / M. deltoideus, **grand dorsal** / M. latissimus dorsi, **grand pectoral** / M. pectoralis major, **trapèze** / M. trapezius

### En cercle

1. Courir & marcher eAlt sur place. Sentir la différence !
2. Idem 1.: marcher sur place, courir en cercle
3. Idem 2.: vers le centre du cercle
4. Idem 2-4.: avec différents mouvements de bras.  
av = Rot ext épaule, Ext poignet;  
ar = Rot int épaule, Flex poignet  
lat = Adb épaule symétrique;



Se rendre compte de la différence entre la marche et la course et l'entraîner

## 9 Courir



150 / 3:01

Que Confusion  
Sabrosos

♥ Entraînement cardio-vasculaire

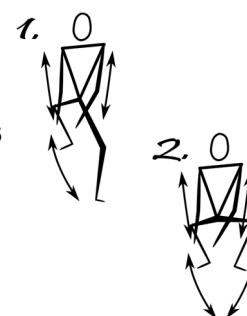
b H: **grand fessier** / M. glutaeus maximus, **muscle iliaque** / M. iliopsoas

b G: **quadriceps** / M. quadriceps femoris

### Sprint

#### Skipping 1 jambe

1. Position jambes écartées: Skipping 1 jambe, 2T, mains poussent vers le genou/le mollet/la cheville
2. Immérgé, position jambes écartées : skipping 2 jambes symétriques 4T, puis 2T. Bras payayent
3. Idem 2.: Position jambes écartées, neutre, 4T, puis 2T
4. Idem 1-3.: Chorégraphie: 16x jambe dr, 16x jambe g, 8x jambe dr, 8x jambe g, 4x jambe dr, 4x jambe g, 2x jambe dr, 2x jambe g, 8x les deux jambes depuis la position immergés, 8x les deux jambes de la position neutre



## 10 Sautiller

♥ ○ b H, G

88 / 3:41

Dedicatet TRo The One I Love  
Bitty MacLean

### ● Stabilisation du traon

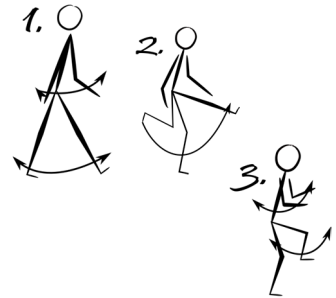
**b H:** grand fessier / M. gluteus maximus, **muscle iliaque** / M. iliopsoas, **moyen fessier** / M. gluteus medius, **adducteurs** / M. adductores,

**b G:** **Quadriceps** / Quadriceps femoris, **ischio-jambiers** / M. ischiocrurales

**b E:** **déltöide** / M. deltoideus, **grand dorsal** / M. latissimus dorsi, **grand pectoral** / M. pectoralis major, **trapèze** / M. trapezius

### Genous et hanches

1. Ski de fond, bras Rtp&Atp, 2T
2. Kicks hanche et genou d'une jambe jusqu'à la surface de l'eau, 4T (grande amplitude)
3. Position sur jambe g, cuisse à l'horizontal: Flex/Ext genou, 2T, 1T



## 11 Etirer/détente



70 / 3:36

Slipping Through My Fingers  
ABBA

◆ **CV** : grand droit de l'abdomen / M. rectus abdominis, **grand oblique de l'abdomen** / M. obliquus externus abdominis, **extenseur du dos** / M. erector spinae

◆ **E:** **grand pectoral** / M. pectoralis major, **trapèze** / M. trapezius

◆ **H:** **muscle iliaque** / M. iliopsoas

### Etirement / détente

1. Position jambes écartées: Rot CV, bras parallèles décrivent un grand 8 couché
2. Position fente av: Flex/Ext CV, bras Adbt symétriques, dos de la main mènent le mouvement
3. Idem 2.: pendant le redressement de la CV, pousser l'aine de la jambe arrière vers l'avant pour étirer le fléchisseur de la hanche
4. Position fente av: étirer le mollet en posant le talon de la jambe avant sur le sol, tirer les orteils vers le haut, pousser les fesses en arrière.

## Exercice 5, développé pendant 7 semaines

L'exercice 5 sera enseigné durant 7 semaines. Semaines 1-4 et 8-10

→ L'exercice est construit du simple au (buts, efficacité, structuré)

5 Kräftigen b H	1	2	3	4	8	9	10
<b>Cigogne et kicks lat</b>							
<b>Extension hanche</b>							
1. Position jambe tendu en av, extension de la hanche PS. Bras Atp symétrique, 4T, puis 2T.	1						
2. Idem 1.: dr&g eAlt	2	2	2				
3. Idem 2.: av/ar	3	3		3	3		
4. Idem 1.-3.: Atp un seul bras. Soit du même côté que la jambe qui bouge, soit opposé		4				4	4
<b>Adduction H</b>							
5. Ab jambe dr, puis Ad pour croiser devant la jambe g. Bras Adbt parallèle opposé à la jambe, 4T, puis 2T			5	5			
6. Idem 5.: croiser derrière la jambe			6		6		
7. Idem 5.&6.: croiser une fois devant et une fois derrière la jambe						7	7
<b>Rotation H</b>							
8. Debout sur jambe g, cuisse dr à l'horizontal: Rot H (mollet fait un mouvement d'un pendule), Bras Adbt parallèle, opposé à la jambe				8	8	8	8



# Body-Check

Ce tableau sert de contrôle pour vérifier que toutes les principales articulations et les muscles correspondants sont entraînés dans le programme d'entraînement.

Fonction Articulations	Flex/Ext ou Atp/Rtp	Adb ou flexion latérale	Rotation	Adbt
<b>b CV</b>	3.1 & 3.2	3.4	3.3	
<b>b E</b>	2.2 / 5.1	6	2.3	5.2 & 5.3
<b>b C</b>	1.1 & 1.5 / 4.3 – 4.5			
<b>b P</b>	8.4			
<b>b H</b>	1 / 5.1	5.2	5.3	
<b>b G</b>	10.3			
<b>b Ch</b>	4.1			

Autres éléments qui doivent être contenus dans chaque leçon:

<b>● Stabilisation du tronc</b>	2	8	
<b>k Sensorimotricité</b> (capacités cognitives et de coordination)	2	6	7
<b>♥ Entraînement cardio-vasculaire</b> (au moins 10 min. sans arrêt)	Ex.Nr: 6 Durée 3.35	Ex.Nr: 7 Durée: 3.23	Ex.Nr: 8 / 9 Durée: 3.29 / 3.01
<b>Grains de savoir</b> (Quoi et dans quel exercice) -> <i>Idéalement un thème par leçon qui pourra être traité dans plusieurs exercices</i>	S'entraîner de manière efficace sans charger la CV et les articulations, grâce à une bonne précision de mouvements! Ex 3: Mouvements précis / plan correct, amplitude physiologique des mouvements Ex 4: Différence entre la course et la marche Ex 8: Différence entre la course et la marche		

	Est contenu dans l'exercice: .....
	Pas possible ou judicieux