

## Fiche d'exercices d'Aquagym

- **1<sup>ère</sup> partie : Echauffement (5 minutes)**

- trotter dans la piscine en alternant vers l'avant et l'arrière (1 minute).
- réaliser de grands pas vers l'avant avec des mouvements de brasse pour les bras (1 minute).
- alterner talons aux fesses et montée de genoux vers l'avant et l'arrière (1 minute).
- pas chassés en augmentant progressivement les amplitudes de mouvement (1 minute).
- pas croisés en accélérant progressivement le rythme (1 minute).

- **2<sup>ème</sup> partie : Cœur de séance, cardio (20 minutes)**

- lever jambe tendue pour s'approcher du bras tendu opposé en alternant (1 minute).
- monter les genoux en pulsant avec les bras simultanément (30 secondes).
- mouvement de fente (1 minute).
- sur jambe droite, monter le genou devant puis sur le côté en continu (30 secondes).
- même exercice mais sur jambe gauche (30 secondes).
- coups de genoux (bras au ciel et amener les mains au genou, 30 secondes).
- séquence cardio 1 : enchaîner 3 séquences de 20 secondes progressivement :
  - petits pas rapides (20 secondes)
  - montée de genoux à hauteur de hanches (20 secondes)
  - montée de genoux et coups de poings rapides dans l'eau (20 secondes) } 3 fois 1 minute
- coups de pieds dans un ballon en alternant (1 minute).
- talons aux fesses (1 minute).
- 3 talons aux fesses sur une jambe puis sur l'autre (1 minute).
- jambe gauche immobile, monter le genou droit (30 secondes).
- même exercice mais avec la jambe droite immobile (30 secondes).
- pas chassés sur place (30 secondes).
- pas croisés devant et derrière (30 secondes).
- séquence cardio 2 : enchaîner 3 séquences de 20 secondes progressivement :
  - petits pas rapides (20 secondes)
  - montée de genoux à hauteur de hanches (20 secondes)
  - montée de genoux au maximum (20 secondes) } 3 fois 1 minute
- pas de danseuses (1 minute).
- coups de poings directs dans l'eau (1 minute).
- ciseaux de face (1 minute).
- corde à sauter (1 minute).

- **3<sup>ème</sup> partie : Renforcement musculaire (10 minutes)**

*Pour tous les exercices les épaules sont dans l'eau.*

- mains serrées devant soi et bras tendus, réaliser des rotations du buste (1 minute 30).
- frite en face de soi bras tendu, amener la frite à la poitrine et pousser (1 minute).
- pousser la frite vers le bas (1 minute 30).
- les mains sont posées aux extrémités des frites, rapprocher les mains dans l'eau (1 minute).
- la frite est dans le dos, laissez la remonter puis replongez la (1 minute 30).
- ramener la frite bras tendus au bassin (1 minute 30).
- une frite dans chaque main, incliner le buste d'un côté puis de l'autre en plongeant la frite (2 minutes).

- **4<sup>ème</sup> partie : Abdominaux (5 minutes)**

*Deux frites en dessous des aisselles ou contre le bord du bassin.*

- jambes tendues les pieds l'un sur l'autre, lever simultanément les jambes hors de l'eau (1 minute).
- ciseaux avec les jambes tendues (1 minute).
- ramener les genoux à la poitrine (1 minute).
- jambes tendues lever une fesse puis l'autre (1 minute).
- jambes écartées, dessiner des cercles avec les orteils (1 minute).