

**AQUA ⚡ CROSS**

**TRAINING**



Q

U

A

I

T

N

F

F

O

G Y N  
E S S  
O R T

SUITE À L'ÉVOLUTION  
**DU MARCHÉ**  
DE L'AQUAFITNESS

ET DE LA DEMANDE D'UNE  
CLIENTÈLE SPORTIVE PROTÉI-  
FORME, L'AQUA CROSS TRAI-  
NING PERMET DE PROPOSER  
À NOS ADHÉRENTS UN SERVICE  
EN LIEN AVEC LES TENDANCES  
ACTUELLES, À SAVOIR LE HIIT ET  
LE FUNCTIONAL TRAINING.

EN QUÊTE DE NOUVEAUX DÉFIS, VERT MA-  
RINE LANCE L'AQUA CROSS TRAINING (ACT).  
CETTE ACTIVITÉ PROPOSE À NOS CLIENTS UN  
DÉPASSEMENT DE SOI ORIGINAL EN FAISANT  
APPEL À TOUTES LEURS QUALITÉS PHYSIQUES.





# CON TEXTE

*L'ACT consiste à réaliser des mouvements sous forme d'exercices spécifiques dans le but de solliciter tous les muscles du corps et de développer sa puissance, sa vitesse, son agilité, son équilibre... Autant de qualités qui participent à l'épanouissement physique.*

## LA CIBLE

L'ACT est une activité reposant sur les principes du «CrossFit» qui se veut intense et dynamique sur une période de temps relativement court (45 minutes). La combinaison de ce type d'activité avec le milieu aquatique permet de diminuer la perception de l'effort ressenti et de limiter les traumatismes articulaires. À ce titre l'ACT se destine à tout public de tous niveaux, désireux d'entretenir leur forme physique au travers d'un entraînement intense et ludique.

## LE BUT

Lier terre et eau dans un entraînement complet et intense organisé sous forme de circuit en différents ateliers.

## LA DURÉE

La séance dure 45 minutes et se décompose en 4 temps.

## NOTRE VOLONTÉ

Créer un véritable environnement autour de cette activité afin de redynamiser l'AquaFitness en général. Il est ici question de se dépasser physiquement dans le but d'atteindre des objectifs (niveaux ACT, objectifs personnels...). Ce n'est alors plus une activité en tant que telle, mais une identité à laquelle les participants pourront s'identifier. Nous laissons libre cours à votre imagination pour agencer les ateliers selon votre convenance et de vous appropriez les différents niveaux d'ACT en fonction de votre clientèle

## MISE EN ŒUVRE

L'ACT est une activité encadrée par un éducateur sportif (MNS), elle est animée à la manière d'un circuit training dont les participants (séparés en plusieurs groupes) effectuent des rotations sur les ateliers.

Le déroulement de l'activité s'articule de la manière ci-contre. 10 minutes sont consacrées en début de séance pour la présentation des ateliers et l'échauffement spécifique, 30 minutes pour la séance avec les exercices de l'ACT puis 5 minutes de remise au calme.

Afin de répondre aux attentes et besoins spécifiques de tous nos clients, l'ACT se décline en 3 niveaux. Le premier : l'ACT Begin, le second : l'ACT Boost et enfin le dernier : l'ACT Beast.

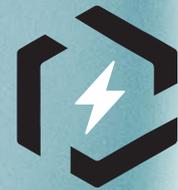
Chacun des différents niveaux se démarque par le degré d'intensité (initié par l'augmentation des répétitions, de la diminution du temps de repos, d'une combinaison d'ateliers différents... etc) dans le but de jouer sur la difficulté des niveaux et d'appuyer l'évolution et la progression des participants.

Cependant pour permettre de créer un environnement sportif de valeur et de challenge, chacune des personnes qui souhaiteraient prétendre à cette nouvelle activité se verra justifier son niveau initial par des prérequis (exemple : être capable de suivre un cours d'aquapower..).

L'accès à l'ACT devient ainsi une progression aux aquagyms traditionnels et s'inscrit dans une logique de performance sportive.



## DÉROULÉ



**BEGIN**

## DEVENEZ LE CHALLENGER ! 1

Le premier niveau de l'ACT s'inscrit dans le fondement d'une activité nouvelle qui fera appel à toutes les qualités physiques de vos clients. Afin de dynamiser les cours d'aquagym existants, il est intéressant de rendre l'accès à l'ACTbegin possible à condition de pouvoir tenir la cadence de ces derniers. Ce prérequis permet d'évaluer rapidement et facilement le niveau de

vos clients qui souhaiteraient s'aventurer vers une activité plus intense.

Vous pouvez alors imaginer un challenge spécifique sur un aquagym de « base » (stretch, slim, fitness, power) qui, en cas de réussite, ouvrira les portes de l'ACT begin dans lequel le participant se verra affronter des ateliers d'envergure dans un temps limité.

# NIV EAUX

*Proposer des niveaux de difficulté différents permet d'adapter son offre en fonction de la clientèle de chacun des sites, du besoin du participant et de ses capacités physiques à assumer ce genre d'entraînement.*



**BOOST**



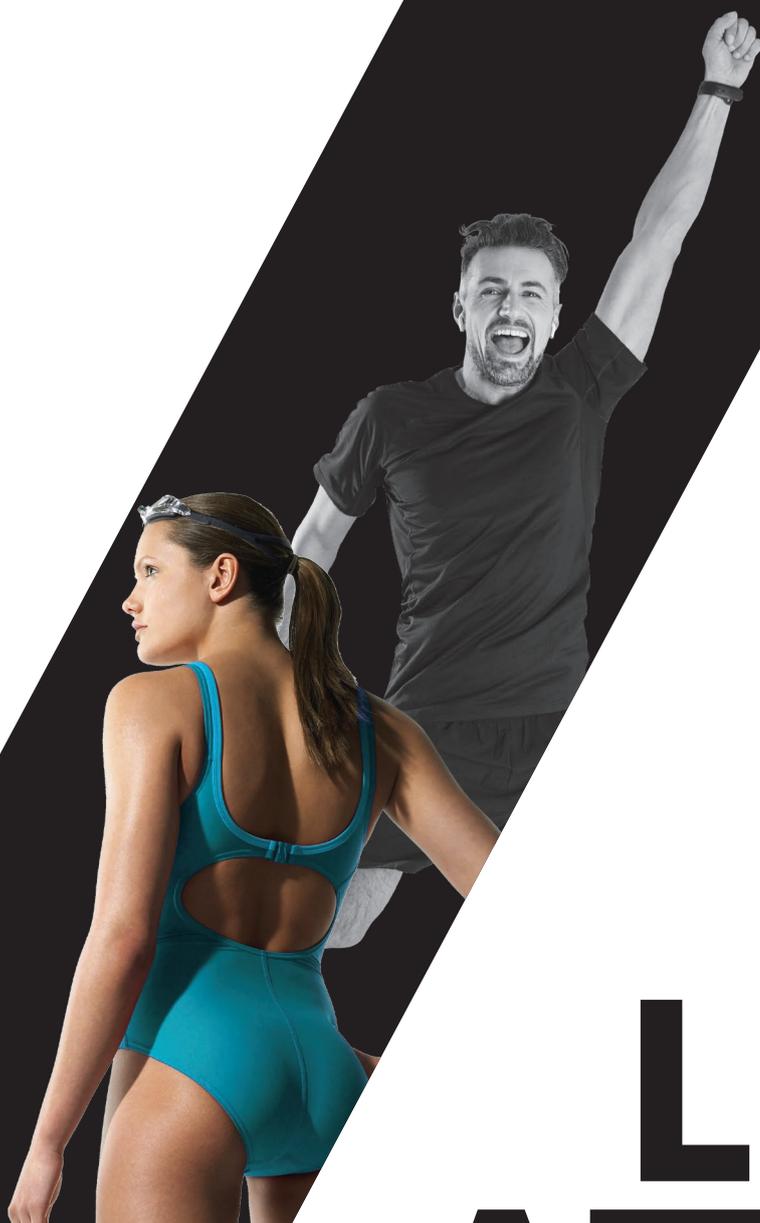
**BEAST**

**SURPASSEZ  
VOUS !** 2

Dans la continuité de la logique interne de l'activité, l'accès à l'ACTboost ne sera possible qu'en complétant un certain nombre de défis et en faisant preuve de ténacité sur l'ACTbegin. Le niveau boost se caractérise par une difficulté renforcée par un nombre de répétitions imposé. En revanche, l'ACTboost se pratique en duo et permet de se surpasser pour son binôme dans l'optique de finir la première équipe.

**VOUS N'ÊTES  
PAS PRÊT !** 3

Veillez considérer ce dernier niveau comme la consécration de tout sportif. Ce niveau a pour but d'encourager tous les participants à se dépasser pour espérer un jour prétendre à la grande finalité de l'ACT. Imaginez un grand événement, quelques fois par ans, sous forme d'un grand concert son et lumière sportif pour récompenser vos clients les plus audacieux. En mettant en avant le caractère très rare de son accès.



# LES ATELIER LIERS

---

**15 MODULES, 3 TERRAINS DE JEUX**  
ET BEAUCOUP PLUS DE POSSIBILITÉS

# COMPOSITION MATÉRIELLE

L'ACT ne requiert pas d'investissement important d'un point de vue du matériel nécessaire. Il est cependant important de noter qu'afin de créer un environnement viable dans le lequel les participants se sentiront imprégnés par l'ambiance de l'activité, il faudra aménager l'espace en conséquence.

## MATÉRIEL TECHNIQUE



kettlebell



trampolines



cordes



wall ball



aquabikes



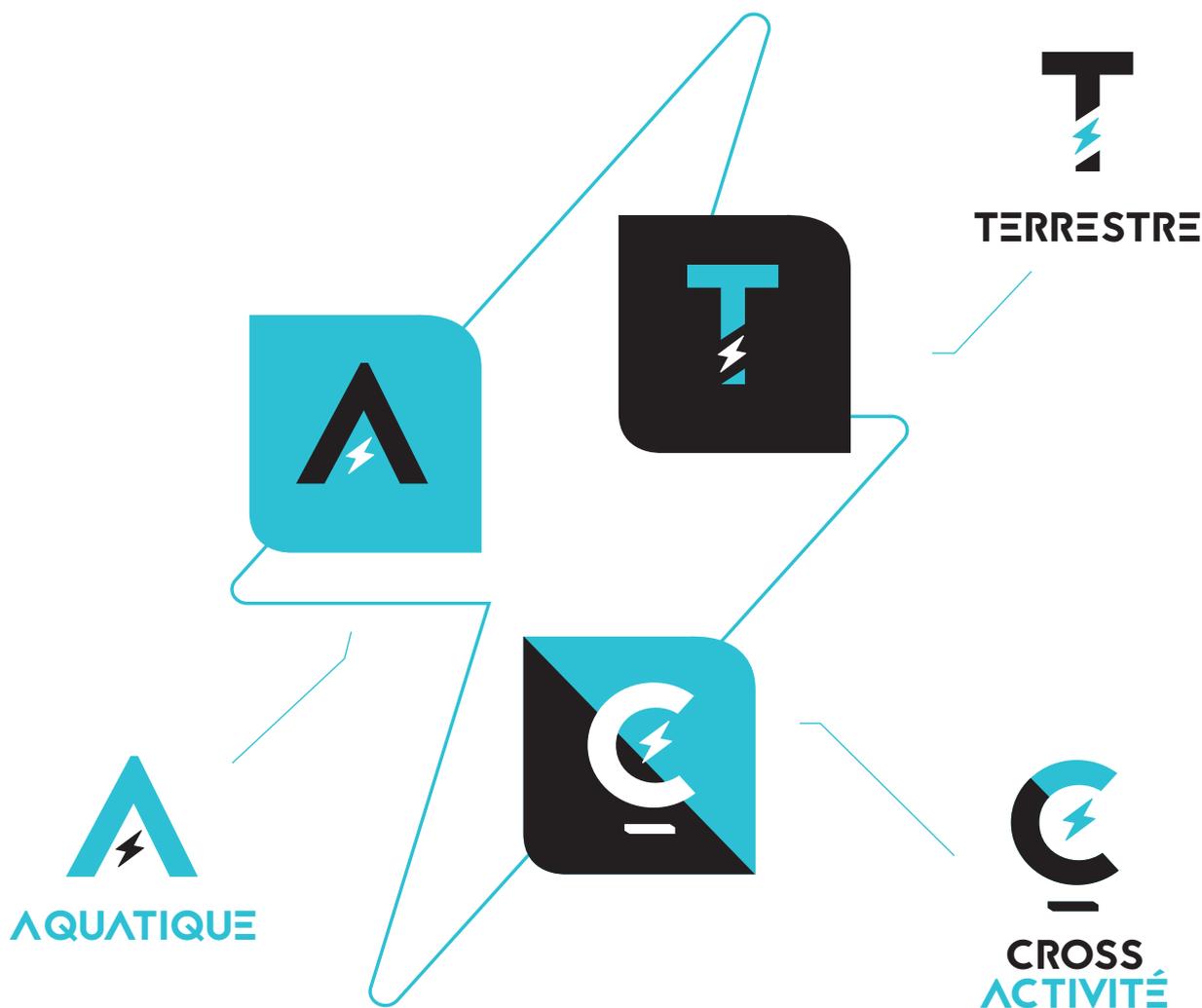
altères  
en  
mousse

## MATÉRIEL LOGISTIQUE

Tapis  
antidérapants

Bâches

#PLV







# AQUATIQUE



## POMP' BIKE

consiste à réaliser des pompes sur le guidon de l'aquabike



## ABDO' BIKE

consiste à réaliser des abdos sur l'aquabike en balançant ses jambes à l'avant puis à l'arrière du guidon



## SAUT TRAMPOLINE

consiste à réaliser des sauts pieds joints sur un trampoline immergé



## COUPS DE POING

consiste à réaliser des coups de poing dans l'eau à l'aide d'altère en mousse



## SPRINT

consiste à réaliser des sprints en nage libre dans le bassin



# CROSSACTIVITÉ

TERRESTRE + AQUATIQUE



## BURPEES

consiste à se hisser sur le bord du bassin et d'atterrir en position assise puis de recommencer



## LEVÉ DE GENOU CORDE

consiste à hisser les genoux en dehors de l'eau à l'aide d'une corde suspendue



## DIPS

consiste à répéter des mouvements de flexion et d'extension des bras sur le bord du bassin



## FENTE ALTERNÉE

un pied devant l'autre, consiste à effectuer une flexion de la jambe avant et de descendre le genou arrière



## CHAISE

consiste à maintenir une position assise contre un mur



# TERRESTRE



## KETTLEBELL

consiste à réaliser des mouvements de balancier avec le kettlebell entre les jambes



## GAINAGE

consiste à maintenir une position de planche le plus longtemps possible



## BATTLE ROPE

consiste à enchaîner les mouvements de bras avec la corde dans le but de la frapper au sol



## MOUNTAIN CLIMBER

consiste à ramener rapidement et alternativement les genoux vers l'avant d'altère en mousse



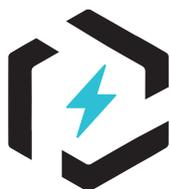
## WALL BALL

en position de squat, l'extension permet de propulser la balle le plus haut possible contre le mur



# LES PROGRAMMES

AQUA  CROSS  
TRAINING



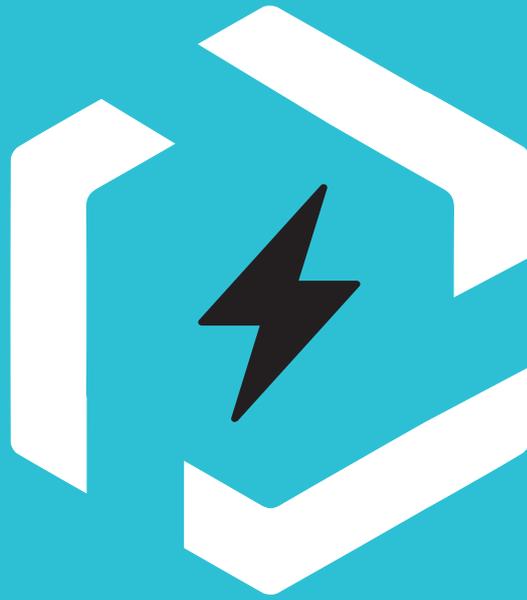
BEGIN



BOOST

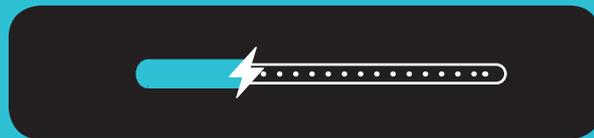


BEAST



# BEGIN

**45**  
**MINUTES**



# DEVENEZ LE CHALLENGER !



## AXE DE RÉUSSITE

Surmontez le temps de réalisation des ateliers

### SECTEUR N° 1

TYPE D'ATELIER	TEMPS EFFORT	TEMPS RÉCUP
X1	30 SEC	20 SEC
X1	30 SEC	20 SEC
X1	30 SEC	20 SEC
CHANGEMENT DE SECTEUR		20 SEC

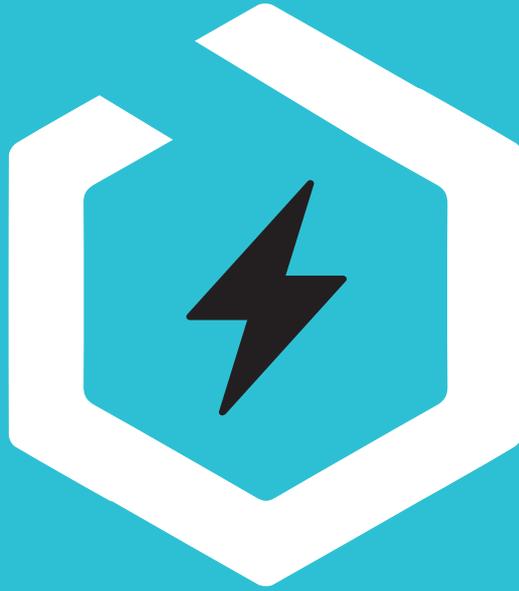
### SECTEUR N° 2

TYPE D'ATELIER	TEMPS EFFORT	TEMPS RÉCUP
X1	30 SEC	20 SEC
X1	30 SEC	20 SEC
X1	30 SEC	20 SEC
CHANGEMENT DE SECTEUR		20 SEC

### SECTEUR N° 3

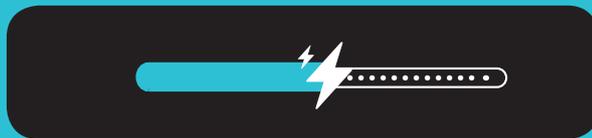
TYPE D'ATELIER	TEMPS EFFORT	TEMPS RÉCUP
X1	40 SEC	20 SEC
X1	40 SEC	20 SEC
X1	40 SEC	20 SEC
CHANGEMENT DE SECTEUR		80 SEC

X3  
TOURS



# BOOST

**45**  
MINUTES



**VS** REPETITIONS

# SURPASSEZ VOUS !



## AXE DE RÉUSSITE

Défiez le nombre de répétition et imposez-vous dans les ateliers

## EN BINÔME

### SECTEUR N° 1

	TYPE D'ATELIER	NBRE REPET'
X1		30 RELAIS
X1		30 RELAIS
X1		10 DUO

### SECTEUR N° 2

	TYPE D'ATELIER	NBRE REPET'
X1		20 RELAIS
X1		20 RELAIS
X1		20 DUO

### SECTEUR N° 3

	TYPE D'ATELIER	NBRE REPET'
X1		10 RELAIS
X1		10 RELAIS
X1		30 DUO

X3  
TOURS



EN FIN DE SÉANCE,  
DÉFIEZ EN DUO L'ENSEMBLE DS CHALLENGERS !



# BEAST

45  
MINUTES





## AXE DE RÉUSSITE

Bien plus que des ateliers  
le seul objectif sera votre limite

# VOUS N'ÊTES PAS PRÊT !

COMBINAISON ENTRE  
LE TEMPS DE RÉALISATION  
ET LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS  
DE CHAQUE ATELIER.

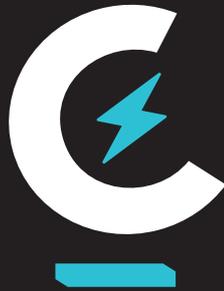


**TROUVER  
VOTRE**



**LA LIMITE  
POUR LA DÉPASSER**

AQUA  CROSS  
TRAINING



ACT 

# MOYEN DE COMMUNICATION

CETTE ACTIVITÉ PEUT SENSIBLEMENT ATTIRER UNE CLIENTÈLE NOUVELLE DANS LES COMPLEXES AQUATIQUES. À CE TITRE NOUS VOUS SUGGÉRONS DIFFÉRENTS MOYENS DE COMMUNICATION.

1  
2  
3  
4  
5

## **INCITER VOS SALARIÉS À ESSAYER LE PROGRAMME DE MANIÈRE DÉTENDUE**

afin qu'ils se sentent plus à l'aise avec le produit pour en parler.

## **METTRE EN PLACE DES SÉANCES DÉCOUVERTES GRATUITES POUR LES ABONNÉS**

(sur inscription) afin de dynamiser le lancement.

## **ORGANISATION DE SOIRÉE DE LANCEMENT**

dans une ambiance plus festive.

## **DES PHASES DE TEASING**

sur Facebook / TV Vert Marine /Youtube.

## **SCÉNARISATION DE L'UNIVERS**

par l'installation et la mise à disposition des supports de communication et de promotions type (retrouvez les visuels sur le site dédié) :

- . Kakemono
- . Bâche XL
- . Affiches
- . Flyers

D'autres supports sont envisageables après consultation des responsables ACT.

**ACT**

