

## - AQUATRaining – CAHIER DES CHARGES 2020 -

### L'ACTIVITE

- Organisée et surveillée par l'Association Nautique Hautaise, encadrée par Stéphane ROUCHY.
- Destinée à un public sportif, autonome et en parfaite santé (sans contre-indication médicale).
- Proposée à partir de 13 ans.
- Durée : 1H30, temps de change compris.
- L'accueil des participants s'effectue à l'accueil de la base nautique Association Nautique Hautaise.
- Effectifs : de 4 à 20 personnes.

### L'ENCADRANT

Stéphane Rouchy :

Éducateur Sportif, diplômé d'État des Métiers de la Forme, Instructeur Pilates, Préparateur physique et Coach sportif.

### LE PROGRAMME

- Échauffement à sec et dans l'eau,
- Renforcement musculaire,
- Activation cardio-vasculaire,
- Coordination - équilibre,
- Étirements.

### LA SEANCE

- Un échauffement à sec (sur le sable).
- Une alternance d'exercices simples, accessibles à tous, dans l'eau et sur le sable.
- Chacun à son rythme. Passage à genoux, sur le ventre, exercices en binôme...
- Hauteur d'eau: pas plus haut qu'à la taille, vous aurez toujours pied.
- Un "retour au calme" et des étirements marqueront la fin de séance.

### L'EQUIPEMENT A PREVOIR

- Maillot de bain
- Chaussures (type vieilles tennis ou chaussons néoprène)
- Serviette
- Change

### EQUIPEMENT & PRESTATIONS ANNEXES

- Combinaisons en néoprène fournies.
- ~~Accès aux casiers, vestiaires, sanitaires et douches.~~

### TARIFS

- 10 € par personne, tout compris.
- Mode de paiement : espèces, carte bancaire, chèques, chèques vacances.