

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES PROPOSÉES

Les séances sont encadrées par des ETAPS spécialisées dans l'enseignement de l'APA (Activités Physiques Adaptées).

Elles ont lieu sur les infrastructures sportives antiboises : Gymnase St Claude, Stade Foch, Stade Nautique, Stade du Fort Carré, Complexe Sportif Paul Charpin, etc. Pas de séances le weekend.

LA MARCHE NORDIQUE

Consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques. Cette technique de marche aidée par des bâtons propulseurs, permet de transférer 30% de l'effort de déplacement sur les membres supérieurs, ce qui permet une pratique complète (cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) avec une dépense énergétique supérieure (à distance et vitesse équivalentes à la randonnée).

Le tronc est incliné, les bâtons facilitent la propulsion vers l'avant tout en recrutant plus de groupes musculaires que la marche traditionnelle, et en évitant les phases de suspension. Un pied et le bâton controlatéral (opposé) sont toujours en contact avec le sol (sauf passage d'obstacle ou forte pente).

- Durée de la séance : entre 1h et 1h30
- Bénéfices : Coordination - Capacité cardio-respiratoire - Equilibre

BODY ZEN

Le body zen s'inspire des gyms douces du monde. Un programme bien-être efficace d'assouplissement grâce à des mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de tai chi et pilates. S'y rajoutent également la relaxation.

- Durée de la séance : Entre 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Equilibre - Souples - Coordination

CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres (ateliers de force, souplesse, équilibre, endurance, vitesse), avec pas ou très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Equilibre - Souplesse - Mémoire - Vitesse d'exécution - Capacité cardio-respiratoire - Coordination

AQUAGYM

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures, de claquages ou d'élongations musculaires. Elle procure une sensation de légèreté. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non (les participants ont pied en permanence).

Elle permet de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfice : Renforcement musculaire - Capacité cardio-respiratoire - Coordination - Equilibre - Souplesse

STRETCHING

Le stretching désigne une forme de gymnastique constituée d'exercices d'étirements (to stretch : s'étirer, en anglais). Les séances amènent à étirer l'ensemble des muscles du corps puis à contracter et relâcher les muscles de manière lente et maîtrisée.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Equilibre - Souplesse - Coordination - Capacité cardio-respiratoire

NATATION RÉÉDUCATIVE

Natation en bassin de 25m avec ou sans matériel. (Les participants n'ont pas pied). L'activité a pour objectif de chercher à améliorer la condition physique générale, le renforcement articulaire, la posture et le bien-être.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Equilibre - Coordination - Renforcement musculaire - Capacité cardio-respiratoire

GYM EQUILIBRE ET MÉMOIRE

Gymnastique douce, constituée d'exercices qui associent le physique et le mental qui sollicitent la mémoire, et qui stimulent les centres de l'équilibre favorisant la prévention des chutes.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Equilibre - Mémoire - Coordination

STEP

La séance consiste à effectuer grâce à une marche ("step" en anglais) une série de mouvements qui font travailler l'ensemble du corps.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Capacité cardio-respiratoire - Coordination - Mémoire

CUISSES - ABDOS- FESSIERS

La séance se concentre sur la partie basse du corps. L'objectif est tout en travaillant le système cardio-respiratoire de renforcer la ceinture abdominale, c'est-à-dire le ventre et la taille, et de raffermir les muscles des cuisses, les quadriceps et les adducteurs, ainsi que les fessiers.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Capacité cardio-respiratoire - Souplesse

GYM DOUCE

La séance se concentre sur la partie basse du corps. L'objectif est tout en travaillant le système cardio-respiratoire de renforcer la ceinture abdominale, c'est-à-dire le ventre et la taille, et de raffermir les muscles des cuisses, les quadriceps et les adducteurs, ainsi que les fessiers.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Renforcement musculaire - Coordination - Souplesse – Equilibre

MARCHE ACTIVE

Alternance de temps de marche rapide et d'autres de marche plus lente (récupération) auxquels s'ajoutent des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination.

- Durée de la séance : 1h
- Bénéfices : Coordination - Capacité cardio-respiratoire – Équilibre – Renforcement musculaire

CONTACT



#EQUIPEMENTS SPORTIFS

Maison Sport Santé

Stade Nautique - 210 avenue Jules Grec
06600 Antibes

[04 92 90 53 40](tel:0492905340)

[06 21 42 65 20](tel:0621426520)

[Itinéraire](#)

[Courriel](#)



HÔTEL DE VILLE D'ANTIBES - JUAN-LES-PINS

24 Cours Masséna,
06600 Antibes