



Votre partenaire Loisirs

VERT
MARINE



Une nouvelle activité à LILO
Espace Aquatique de la Côtère :
Le “LAGON TONIC®”,
Le fitness en version aquatique !



A partir du mois de novembre 2011, l'Espace Aquatique de la Côtère - LILO de la Communauté des Communes de Miribel et du Plateau proposera une nouvelle activité de remise en forme : le “Lagon Tonic®”. Ce concept innovant proposé par le nouveau gestionnaire Vert Marine, véritable salle de fitness dans l'eau, correspond à la volonté de la Communauté des Communes de rendre accessible à tous les usagers, nageurs comme non-nageurs, une activité gratuite qui leur permettent de bénéficier des bienfaits de l'activité physique et sportive.



Votre partenaire Loisirs



Le concept du LAGON TONIC®

Sur le modèle des plateaux de cardio-training et de musculation des clubs de forme, le **“Lagon Tonic®”** est une salle de fitness dans l'eau installée dans un bassin de faible profondeur (1m20). Il permet une large palette d'exercices, grâce à **7 types d'appareils différents** :

Vélos aquatiques	Vélos multifonctions et multipostes permettant un travail complet cardio-vasculaire (pédalage, step) et de renforcement musculaire	
Vélos elliptiques	Travail cardio-vasculaire et travail des membres inférieurs avec un mouvement des jambes « physiologique »,	
Aqua Twistep	Travail de la ceinture abdominale, et notamment des obliques,	
Aqua Bodyleg	Travail des abducteurs et adducteurs,	
Planche abdominale	Travail des abdominaux (grand droit, obliques)	
Barre de traction	Travail des dorsaux et biceps	
Chaise romaine	Travail des triceps et pectoraux	



Votre partenaire Loisirs



Au total, c'est près d'une dizaine d'appareils qui sera mise à la disposition de la clientèle du stade nautique, permettant à 15 personnes de s'entraîner simultanément (les vélos aquatiques sont multipostes et permettent à plusieurs personnes de s'entraîner en même temps), pour des séances de 20 à 40 mn habituellement.

Les horaires de mise à disposition du LAGON TONIC®

Lundi	12h30-16h30
Mardi	14h00-16h30
Jeudi	12h30-16h30
Vendredi	12h30-16h30

L'espace sera surveillé par un éducateur sportif, qui pourra également assister les pratiquants, dispenser des conseils et même proposer des programmes personnalisés (perte de poids, renforcement musculaire spécifique, etc.).



Votre partenaire Loisirs

Les objectifs du LAGON TONIC®

Offrir une expérience innovante pour inciter chacun à pratiquer une activité physique

La plupart des personnes sont conscientes que l'activité physique est indispensable pour bien vivre et bien vieillir ; cependant on constate un manque de motivation de la part des non-sportifs. L'objectif du "Lagon tonic®" est de rendre l'activité physique ludique et accessible à tous, nageurs comme non nageurs, au travers d'une expérience innovante et d'un programme d'entraînement complet (travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire global) permettant d'affiner et de tonifier la silhouette. Ce dispositif offre ainsi la possibilité à chacun, et notamment les non-sportifs, de pratiquer une activité physique régulière et d'améliorer son niveau de forme conformément aux recommandations du corps médical et scientifique (voir annexe).

L'eau, un milieu idéal pour la remise en forme

Grâce aux propriétés de l'eau, notamment la résistance aux mouvements, les programmes proposés associent idéalement le cardio-training et le renforcement musculaire. Le cœur est sollicité en endurance, avec une bonne dépense de calories à la clé. De plus, le poids du corps en immersion est considérablement réduit. Conséquence, les efforts musculaires s'effectuent en douceur, sans tassements vertébraux et permettent une mobilisation articulaire importante. En outre, par le massage qu'elle procure, l'eau exerce un effet drainant qui améliore le retour veineux et permet de limiter la cellulite.

Un concept original et convivial

Conçus pour être efficaces, les programmes sont aussi ludiques et variés. VERT MARINE met en effet à disposition un panel important d'accessoires, des plus simples – planches à battement, palmes, etc. – aux plus sophistiqués, tels les vélos aquatiques. L'accès libre, la variété des accessoires et l'ambiance conviviale créent du lien entre les pratiquants, qui se motivent mutuellement, et n'hésitent pas à demander un conseil à l'équipe de maîtres-nageurs. On apprend ainsi à se mettre à l'écoute de son corps, de ses sensations, on rentre dans une dynamique positive. Comme le dit l'un des maîtres-nageurs d'une piscine Vert Marine où ce concept a déjà été installé : « C'est drôle, on a l'impression de connaître les gens depuis des mois, alors que d'habitude chacun reste dans son coin ! ». C'est peut-être ça le plus fort avec le "Lagon tonic®".



Votre partenaire Loisirs

Les annexes

Les bienfaits reconnus de l'activité physique et sportive :

C'est une évidence aujourd'hui reconnue : bouger, c'est bon pour la santé !

Les médias s'en font l'écho depuis de nombreuses années, et toutes les études scientifiques démontrent les bienfaits d'une activité physique et sportive régulière. Récemment, à la demande du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, l'INSERM a ainsi réalisé une synthèse à partir des nombreuses études sur ce thème conduites au niveau international ces dernières années. Il en est ressorti qu'une activité physique et sportive régulière était un déterminant majeur de l'état de santé à tous les âges de la vie, et que, même d'intensité modérée, elle diminuait la mortalité et augmente la qualité de vie. Elle représente notamment un facteur majeur de prévention des principales maladies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...), ainsi que de l'ostéoporose, notamment chez la femme. Elle favorise également le contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant. Par ailleurs, la reprise d'une activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques (maladies cardiaques, maladies des voies respiratoires, obésité, diabète de type 2, maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives...). Enfin, son rôle dans la régulation du stress, et même dans la prévention de la dépression, est également reconnu. Chez l'enfant et l'adolescent, elle permet d'assurer une croissance harmonieuse. Chez les personnes âgées, elle participe au maintien de l'autonomie.

De manière plus générale, l'activité physique agit sur le bien-être global dans ses différentes dimensions : bien-être émotionnel (anxiété, stress, énergie, vigueur...), estime de soi, bien-être physique (état de santé,...), et qualité de vie.

La piscine, un équipement sportif de référence pour la promotion de l'activité physique :

Les études sur les pratiques sportives en France montrent que la natation est l'activité la plus pratiquée, juste après la marche et devant le vélo, et que la piscine est de loin l'équipement sportif le plus fréquenté par tous les publics, jeunes, adultes et seniors. Toutefois, il ressort également que seule une minorité parmi les personnes fréquentant les piscines disposent d'une bonne maîtrise de la natation, permettant une pratique conforme aux recommandations actuelles (soit, pour les adultes de 18 à 65 ans, une activité physique d'endurance d'intensité élevée pendant une durée minimale de 20 minutes, 3 jours par semaine, et une activité de renforcement musculaire).

En d'autres termes, il ressort que la piscine, qui pourrait être l'équipement sportif de référence pour pratiquer une activité physique conforme aux recommandations actuelles, ne remplit qu'imparfaitement cette mission en raison de l'incapacité de beaucoup à pratiquer la natation à un niveau d'intensité suffisant pour entraîner des bénéfices santé significatifs.

C'est en partant de ce constat que la société Vert Marine a créé en 2007, en complément des activités aquatiques telles que l'Aquagym, un nouveau concept d'activités en accès libre, sorte de transposition en milieu aquatique du principe du "parcours santé" : "les Circuits AquaVitalité®". Ces programmes d'exercices en petit bassin, avec mise à disposition de vélos aquatiques, de petits matériels et de fiches pédagogiques, étaient déjà centrés sur un programme d'entraînement complet, alliant le travail cardiovasculaire et le renforcement musculaire du haut et du bas du corps. Le lancement du "Lagon tonic®" correspond aujourd'hui à une évolution et un élargissement des "Circuits Aqua Vitalité", aux dimensions d'une véritable salle de fitness, grâce à la mise en oeuvre d'un plus grand nombre d'appareils, et l'ajout d'autres catégories d'appareils.