

## **TABLE DES MATIERES**

1	DESCRIPTIONS COURS DIRIGÉS 2024-2025	2
1.1	Cardio-Nature	2
1.2	Powerspin	2
1.3	HIIT	2
1.4	Gymforme 55+	2
1.5	Stretching	2
1.6	Initiation au Sling bungee training	3
1.7	Sling bungee intermédiaire	3
1.8	Boxe New-Yorkaise	3
1.9	Hatha yoga débutant	3
1.10	Yoga Hatha flow	3
1.11	Essentrics	4
1.12	Essentrics 2025	4
1.13	Zumba :	4
1.14	Yoga Kundalini	4
1.15	Cardio-boxe	4
1.16	Pilates	5
2	COURS OFFERTS AUX ENTREPRISES	6
2.1	Descriptif stretching-mobilité	6
2.2	Descriptif cardio-step	6
2.3	Bootcamp	7

# **1 DESCRIPTIONS COURS DIRIGÉS 2024-2025**

## **1.1 Cardio-Nature**

Cours en groupe se déroulant à l'extérieur d'intensité moyenne à élever. L'accent est mis sur les exercices cardiovasculaires. On peut donc s'attendre à des activités telles que la course, la marche rapide, les sauts ainsi que quelques exercices de musculation. Certaines activités pourront se dérouler avec des accessoires, telles que des raquettes, des poids et des élastiques, et à des endroits variés (piste cyclable, bois, terrain multisport, etc). Ce cours vise à améliorer la condition physique en général en profitant de l'air frais.

## **1.2 Powerspin**

Cours d'une grande intensité où l'on s'active sur vélo stationnaire avec musique entraînante, ambiance motivante, lumières tamisées et *blacklights* activées. Nous y travaillons autant en puissance qu'en endurance avec des séquences variées. Montée, descente, sprint, un des meilleurs cours pour se dépenser !

## **1.3 HIIT**

Cours d'une grande intensité autant musculaire que cardiovasculaire où la course, le vélo, le rameur, les haltères, les cordes, les pneus et bien plus encore, sont combinés. Tempo et exercices variés, musique et ambiance motivantes, le HIIT est un cours très en demande. Basé sur le dépassement de soi, celui-ci vous permettra de relever des défis qui vous rendront hautement fier de vous !

## **1.4 Gymforme 55+**

Cours mixant exercices cardiovasculaires, musculation, tonification et souplesse. Les mouvements sont adaptés à la condition physique des clients et ce, dans le but d'améliorer leur flexibilité, leur endurance, leur équilibre et leur forme physique. Le plaisir y est au rendez-vous et ce, depuis plusieurs années.

## **1.5 Stretching**

Cours relaxant avec musique douce et lumières tamisées où mobilité, équilibre et souplesse sont travaillés. Consistant en plusieurs exercices avec tapis de sol, élastiques, boules de massage, sangles, *Form roller*, etc. Nous négligeons souvent les étirements lors de l'entraînement. Pourtant, cet aspect est très important afin d'éviter les blessures et de prendre soin de nos articulations. Une petite heure de bien-être et de calme à s'offrir lors des semaines chargées.

## **1.6 Initiation au Sling bungee training**

Cours parfait pour développer votre coordination et votre sens de l'équilibre. Le travail de suspension avec les élastiques du bungee permet d'amortir les impacts sur vos articulations et oblige vos muscles stabilisateurs à rester contractés de façon continue pour que vous puissiez courir, sauter et plonger dans toutes les directions. Soyez rassuré, l'essai de Bungee est conçu pour vous initier à l'activité et est construit de façon à apprendre les pas de base pour s'amuser en toute sécurité !

\*Ce cours n'est pas recommandé pour les personnes ayant une sensibilité au niveau des hanches et du dos. Poids maximal de 190 livres.

## **1.7 Sling bungee intermédiaire**

*Cours à la fois intense, amusant et efficace* autant pour l'entraînement cardiovasculaire que musculaire. Bien qu'il soit motivant, C'est un cours très exigeant. Vous y développerez votre coordination et votre sens de l'équilibre. Le travail de suspension avec les élastiques du bungee permet d'amortir les impacts sur vos articulations et oblige vos muscles stabilisateurs à rester contractés de façon continue pour que vous puissiez courir, sauter et plonger dans toutes les directions.

\*Ce cours n'est pas recommandé pour les personnes ayant une sensibilité au niveau des hanches et du dos. Poids maximal de 190 livres.

## **1.8 Boxe New-Yorkaise**

Cours caractérisé par de petits groupes encadrés et ce, dans un studio aux lumières tamisées. S'adressant à tous (formule débutant ou intermédiaire), il n'y a pas de coups portés entre les participants. Orienté vers le conditionnement, vous aurez l'occasion de faire du *Shadow boxing*, du sac de frappe, du ballon de vitesse, de la corde à sauter, du *Battling rope* et plusieurs autres exercices. Une belle expérience pour garder la forme et se développer un super direct ! La formule adaptée par le CAPS, de style New-Yorkaise, est une ambiance unique.

## **1.9 Hatha yoga débutant**

Le Hatha débutant est l'une des pratiques la plus traditionnelle du yoga. Il combine postures, respirations et méditations dans un cours équilibré et plus en douceur. Ce cours est idéal pour ceux et celles qui recherchent une pratique plus accessible à tous.

## **1.10 Yoga Hatha flow**

Cours de yoga équilibré qui combine, à la fois, des enchaînements de postures comme vous pouvez retrouver dans une pratique de Vinyasa. Vous enchaînez mouvements et postures statiques, en conscience, tout en focalisant sur la respiration et la précision des asanas. Celui que nous offrons au CAPS est plus précisément, de niveau modéré.

### **1.11 Essentrics**

Cours s'inspirant du tai-chi, de la physiothérapie et du ballet classique, les mouvements sont exécutés de façon à permettre de créer des muscles longs et bien définis et ce, selon le rythme de chacun, que ce soit plus en force ou en étirements. Ambiance tamisée, musique relaxante, c'est un moment parfait pour se défaire de toute tension, améliorer sa posture, éviter les risques de blessures et se détendre au maximum.

### **1.12 Essentrics 2025**

NADINE MANTHA: La technique Essentrics® combine simultanément étirements fluides et renforcement sans impact, sur musique, afin de rééquilibrer l'ensemble du corps.

Le cours est accessible à toute personne désirant augmenter sa mobilité, sa flexibilité et son tonus musculaire de façon sécuritaire et motivante.

L'instructeur, Nadine Mantha est certifiée niveau 3 depuis 2014.

### **1.13 Zumba :**

Le **Zumba** est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines telles que la salsa, le merengue, le reggaeton, le flamenco et bien d'autres. Apportez vos serviettes et vos bouteilles d'eau. Tout comme sous les tropiques, il va faire chaud !

### **1.14 Yoga Kundalini**

Le cours « yoga Kundalini – Sunny Wake-up » vous permettra de débiter la semaine en joie et en énergie. Doux et puissant, ce cours matinal vous fera réintégrer votre corps et retrouver votre alignement et votre énergie pour une semaine de feu !

Centrage, respirations dynamiques (pranayamas) et exercices rythmés se croisent pour activer le corps et la circulation et donner un boost d'oxygène à tout le corps. Faire circuler l'énergie, activer le système glandulaire et calmer le système nerveux sont au programme pour vous permettre d'être serein, ancré et énergique pour toute la semaine.

### **1.15 Cardio-boxe**

MARC-ANTOINE GOSSELIN: Cardio-Boxe : un entraînement complet pour se défouler dans le plaisir! Le cours de groupe Cardio-Boxe vous permet de travailler votre coordination, votre endurance musculaire et votre capacité cardiovasculaire tout en apprenant les principales techniques de boxe. Chaque séance d'entraînement est unique et vous emmène à repousser vos limites grâce à des circuits d'exercices à intensité variée. Bon entraînement!

## **1.16 Pilates**

Le Pilates est une méthode douce et efficace qui renforce les muscles profonds, améliore la posture et la souplesse, en travaillant de pair avec la respiration, tout en respectant le corps. Idéal pour soulager les tensions, retrouver un équilibre et tonifier en douceur, c'est un moment parfait pour se recentrer et bouger en conscience.

## 2 COURS OFFERTS AUX ENTREPRISES

### 2.1 Descriptif stretching-mobilité

Flexibilité, stretching, amplitude de mouvement et mobilité sont des composantes de la condition physique qui s'apparentent mais qui sont pourtant bien différentes. Avec le vieillissement, se sont toutes des qualités qui se dégradent et une fois réduites, elles sont prédictives de limitations fonctionnelles et d'incapacités (SCEP, 2020). Apprenez à les isoler en les travaillant séparément pour ainsi optimiser leur maintien et même favoriser certains gains.

Ce cours accessible à tous ne vous permettra peut-être pas de réaliser ce qu'un gymnaste sait faire, mais vous ressentirez assurément un grand bien au quotidien.

#### *Autres informations*

##### **La flexibilité**

La flexibilité se réfère à la capacité d'un tissu (peau, muscle, ligament, tendon) à pouvoir se laisser temporairement allonger. **La flexibilité est passive.** C'est un mouvement que nous pouvons atteindre à l'aide d'une force externe (une personne) ou d'un outil (élastique, serviette, mur, etc.).

Est-ce important d'avoir une certaine flexibilité ? Oui, car si votre corps est restreint par l'inflexibilité de vos tissus, ceux-ci vous limiteront et **vous ne pourrez pas bouger vos articulations dans des amplitudes de mouvements normales.**

##### **La mobilité**

**La mobilité = flexibilité + contrôle.**

C'est l'amplitude de mouvement utilisable autour d'une articulation de façon volontaire et contrôlée. **La mobilité est active.** Celle-ci est donc contrôlée par notre système nerveux.

Elle peut aussi être passive, p.e. réalisée par une personne externe.

Capacité d'une articulation à se mouvoir dans les plans qui lui sont propres, dépend du type de l'articulation, de la structure fonctionnelle, mais aussi de la flexibilité (capacité des tissus à s'allonger).

### 2.2 Descriptif cardio-step

La méthode d'entraînement cardio sur step ; vieille comme la terre, mais pourtant si efficace et entraînante ! Cet entraînement complet d'une intensité soutenue à élever, mais demeurant accessible à tous de par les variantes qui y sont offertes, vous permettra d'améliorer à la fois vos qualités aérobies et musculaires. Malgré la simplicité de l'accessoire d'entraînement utilisé, vous découvrirez la diversité et le plaisir qu'offre ce concept de cours de dirigé bien répandu.

### **2.3 Bootcamp**

Le cours de bootcamp est un entraînement extérieur de groupe s'adressant à tous les niveaux de condition physique, inspiré de l'entraînement de type militaire. Des alternatives sont proposées pour s'adapter à plusieurs niveaux. Il permet de développer cardio, endurance et force musculaire. Tous les participants sont amenés à donner leur maximum, à s'entraider et à s'encourager. L'esprit d'équipe est la règle numéro 1.