

**Aqua Sphère, filiale de Aqualung  
et leader des accessoires  
de natation fitness**

## **SPÉCIAL SALON DE LA PLONGÉE 2007** **Du 12 AU 15 JANVIER 2007**

Aquaphobes, nageurs occasionnels ou avertis,  
**Aqua Sphère**  
invite tous les Parisiens à profiter pleinement des bienfaits et  
des plaisirs aquatiques à travers 4 ateliers découverte uniques  
pour appréhender l'eau différemment,  
dans une piscine de 300 m<sup>2</sup>.

### **En exclusivité, 4 Ateliers à découvrir \* ...**

- ▶ **Minceur / Forme :** Aqua Biking et de Aqua Twistep
- ▶ **Aquaphobie :** Approche aquatique mais aussi thérapeutique, qui identifie l'origine de la peur de l'eau pour mieux s'en libérer.
- ▶ **Détente / Relaxation :** SWAM (*Snorkel Water Mind*) & SWAP (*Snorkel Water Pool*)
- ▶ **Jeux Aquatiques :** Découverte du snorkelling ou PMT (palmes, masque , tuba)

*\* Accessibles à partir de 8 ans - il suffit d'apporter son maillot de bain et une serviette.*

### **Contacts Presse :**

- ▶ **Aqua Sphere :** Nathalie Chrysafis & Agnès Murier  
Tél : 01 42 30 81 00  
n.chrysafis@rpca.fr et a.murier@rpca.fr
- ▶ **Salon de la Plongée :** [www.salondelaplongee.com](http://www.salondelaplongee.com)

# ► Ateliers de Aqua Biking et de Aqua Twistep

Intervenant : Bruno Nicoletti, *NB-Consulting*

QuickTime™ et un  
décompresseur TIFF (non compressé)  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur TIFF (non compressé)  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur TIFF (non compressé)  
sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un  
décompresseur TIFF (non compressé)  
sont requis pour visionner cette image.

**L'Aqua Biking** (*se muscler et pédaler*) et **l'Aqua Twistep** (*s'affiner et danser*) sont 2 des 3 disciplines du **CARDI'EAU TRAINING TOUR** (ou **AQUATRaining TOUR**), appareil multi-postes de cardio-training et de musculation.

(3<sup>ème</sup> appareil non présenté sur le Salon : Aqua Tower (*se tonifier et s'étirer*) pour le travail des abdominaux, du dos, des bras et des épaules).

Ce concept de "fitness dans l'eau", **permet notamment un travail localisé au niveau des différents groupes musculaires** (jambes, abdominaux, épaules/dos/bras) **et de nombreux exercices variés** (pédalage, renforcement musculaire). Un travail efficace dans un esprit très convivial !

## ► Atelier d'Aquaphobie

*Une approche aquatique mais aussi thérapeutique, qui identifie l'origine de la peur pour mieux s'en libérer.*

*Intervenante : Catherine Bouquet, maître nageur sauveteur et sophrologue*

20 % de la population, soit 1 Français sur 5 \*, ne se sentent pas à l'aise dans l'eau. Partant de ce constat, la méthode innovante des stages, dispensée par Catherine Bouquet, est d'utiliser la technologie Aqua Sphère et notamment le Tuba Aqua Fm, pour lâcher prise et se jeter à l'eau en toute sérénité.

Le stage de découverte d'Aquaphobie comprend notamment :

- Respiration avec le saladier : une pratique inédite et innovante
- Mise à l'eau avec **le masque SEAL** d'Aqua Sphère
- Immersion grâce au **Tuba Aqua FM** et **le masque Sphera** avec nez

### **L'impact du Tuba Aqua FM sur les aquaphobes :**

Le thérapeute par sa voix contribue à rassurer, accompagner et relaxer le stagiaire qui devient de plus en plus autonome, lâche prise et va là où il n'a plus pied.

**Renseignements stages de découverte et de perfectionnement :**

***Catherine Bouquet : 04 93 90 32 95 ou 06 63 02 11 98***

\* **Source :** *Particulier Pratique - Février 1997*

## ► Ateliers de découverte du SWAM & SWAP

Concepteur activités : Bruno Nicoletti, NB-Consulting

Intervenante : Catherine Bouquet, maître nageur sauveteur et sophrologue

Le SWAM et le SWAP :

2 Nouvelles disciplines inédites qui privilégient la communication du moniteur au nageur, grâce à un émetteur FM : **le TUBA Aqua FM**.

### - le SWAM (Snorkel Water Mind)

Véritable programme de détente et de relaxation, cette nouvelle méthode alterne un travail semi-dynamique (phase d'échauffement et réchauffement corporel) avec un travail orienté sur un relâchement musculaire et une prise de conscience de la respiration.

### - le SWAP (Snorkel Water Pool)

S'adressant à tout public, ce concept d'animation pédagogique va de la découverte du monde aquatique à l'exercice musculaire.

Basé sur 5 niveaux de difficulté, il permet selon chacun :

- de se familiariser avec l'eau pour les personnes aquaphobes
- de pratiquer des cours d'entraînement et des exercices de cardio-training
- de faire des exercices de relaxation et de gymnastique douce

#### **Le Tuba Aqua FM**

#### **Une technologie unique : l'ostéophonie**

La communication du son se transmet par l'embout du tuba vers l'oreille via la mâchoire (conduction osseuse).

## ► Atelier de découverte du snorkelling ou PMT (palmes, masque , tuba)

Une véritable chasse au trésor organisée dans la piscine de 300 m2 avec tout l'équipement Aqua Sphère mis à disposition (Tuba Aqua Fm, palmes, masques etc...)

#### **Informations pratiques :**

**PORTE DE VERSAILLES – HALL 5**

► Ateliers Aqua Sphère dans la piscine de 300 m2 au Centre du Salon

► Aqua Sphère STAND A 28

**Horaires : 10h-19 h (nocturne le vendredi jusqu'à 21 h)**  
**Toutes les informations sur [www.salondelaplongee.com](http://www.salondelaplongee.com)**

**Tarifs :** 8 Euros l'entrée (gratuit pour les moins de 8 ans),  
15 euros : passeport 2 jours, 25 euros : passeport 4 jours