

# TECHNIQUES PISCINES SPAS

## DOSSIER

ABRIS PISCINES  
PISCINES MONOCOQUES

## CONSEILS

CHANGER LE SABLE  
DE SON FILTRE

## OUTDOOR

LA ROSE, REINE  
DES FLEURS

## THALASSO

ÉVEILLEZ VOS SENS  
À L'ÎLE DE RÉ

Avril  
mai 2011  
N°75



L 19272 - 75 - F: 4,90 € - RD



# Abri et piscine : un duo efficace



Abri Import Garden

Prolongement de la saison de baignade, température de l'eau plus confortable, protection de la piscine contre les pollutions extérieures, système de sécurité reconnu... De bonnes raisons pour envisager d'offrir un abri à votre piscine.

Regard sur les forces en présence.

## Les abris bas : discrets et efficaces !

La faible hauteur de ce type d'abris fait qu'ils ne peuvent pas prétendre jouer le même rôle qu'un abri haut. Par contre ils présentent l'avantage de permettre une montée en température de l'eau plus rapide (faible volume d'air à réchauffer). Leur principal intérêt réside

donc dans leur capacité à étendre la saison de baignade. Beaucoup apprécient également leur discrétion, d'où une intégration plus facile dans l'environnement de la maison, ainsi que le fait qu'ils ne masquent rien.

### Les abris plats



Abri plat **Abrisud** motorisé. Dans cette version les modules de même largeur roulent et se superposent à l'extrémité du bassin. Une motorisation solaire est disponible.



Abri bas plat télescopique **Aladdin Concept**. Chaque module est équipé de 4 roues. Le guidage des différents éléments ne nécessite pas la pose de rails sur la plage de la piscine.



L'abri **Primo**, **Abridéal**, existe désormais en version plate. Il dispose d'éléments relevables pour qu'on accède aisément au bassin.

# Les coques polyester



Réalisation : Actua Piscine, coque PPP (91)

Le succès de la coque polyester ne se dément pas et représente une alternative sérieuse à la piscine traditionnelle.

La rapidité de la mise en œuvre, des techniques de fabrication éprouvées, l'importance du choix des modèles dont certains intègrent une couverture automatique immergée, participent grandement au développement de la piscine monobloc polyester, pour laquelle la France arrive en tête du marché, suivie par l'Espagne.

## Un produit industriel pointu

Les piscines coques polyester sont des bassins industrialisés fabriqués à partir de résines polyester et de fibres de verre appliquées sur des moules. Pour rigidifier l'ensemble, les cuves sont, la plupart du temps, renforcées par des raidisseurs horizontaux et verticaux noyés dans le polyester armé, leur permettant d'être pour ainsi dire autoportantes.

## De nouvelles fabrications

Les fabricants renommés de coques sont des industriels qui investissent dans la recherche et l'étude de nouvelles techniques de fabrication et de procédés d'application, toujours plus performants devant l'évolution étonnante des produits thermodurcissables.

Il en est ainsi des résines isophtaliques à la base du polyester d'enduction et du gel-coat, avec des résines vinylester à la molécule chimique fermée, qui assurent une barrière osmotique très intéressante.

Parmi les nouveaux procédés d'application, signalons également ces coques revêtues d'une couche céramique composite avec pigmentations à base de quartz ou ce fabricant qui utilise l'ABS acrylique avec succès, dans la continuité de ses productions d'escaliers modulaires de piscine.



Dans certaines usines, ce sont des robots qui appliquent le gel-coat et gèrent les projections simultanées de polyester et de fibres de verre (Ibiza Piscines).



La coque démoulée de sa matrice est transportée pour ébavurer les rebords et percer au niveaux des pièces à sceller de filtration (Océaviva / Dom Composit).



Coque en fin de chaîne de fabrication automatique, après le dernier stade de l'étuvage (Ibiza Piscines).

## DOSSIER SPA DE NAGE

# Le bassin complètement séduisant



Voilà un équipement qui fait désormais partie de notre quotidien.

S'il y a encore quelques années, un spa de nage était plutôt rare,

il a maintenant intégré le catalogue de nombre de fabricants.

Et comme cela se passe toujours lorsqu'un produit se développe, les accessoires qui se rapportent au spa de nage sont eux aussi en train de se diversifier.

Les spas de nage de *Dimension One Spas* peuvent être équipés de tendeurs, rames et barres pour pratiquer une multitude d'exercices de fitness.



1

## Les avantages du spa de nage

À la fois piscine et spa, le spa de nage offre non seulement les avantages de ces 2 équipements mais il en propose d'autres encore !

### Un spa

Qu'il bénéficie de 1 ou 2 emplacements ou d'un espace fermé, le spa de nage permet de profiter de véritables séances de massage.

Plusieurs buses l'équipent ayant les mêmes particularités que celles des spas en termes de positionnement, de puissance, de mouvements...

### Une piscine

Avec ses 4 à 5 mètres de longueur et son fond plat, vous avez là une vraie piscine. Certes ces dimensions modestes ne vous permettent pas de pratiquer de véritables longueurs, mais tout ceci est compensé par la fonction nage à contre-courant intégrée. Une fois en marche, vous vous retrouvez confronté à un

puissant flux d'eau. Rien de tel pour se défouler un peu et pratiquer régulièrement de l'exercice.

De plus, même sans massage, même sans nage à contre-courant, vous avez là un bassin où il fait bon se relaxer.

### Mais aussi

Non seulement vous cumulez donc ces deux équipements en un seul bassin, mais en plus, puisque le spa est chauffé, vous bénéficiez toujours d'une eau à température agréable, l'idéal pour se détendre en fin de journée.

Du fait qu'il s'agisse d'un spa, vous le gérez donc comme tel, et même s'il est en extérieur, vous pouvez en profiter tout au long de l'année, puisqu'en général, on ne l'hiverne pas.

**1** Swimspa par *Peips* comprenant 5 sièges d'hydromassage.

**2** L'une des nouveautés 2011 : le spa de nage Sydney, signé *Blue Lagoon Spas*. Ses dimensions : 5,90 m x 2,22 m pour 6 900 litres d'eau.



2

DOSSIER AUTOMASSAGE

# Nos mains médecin

Idéal à tout moment pour  
soulager un mal de tête,  
un choc, une tension  
ou pour se détendre...

l'automassage est un ensemble de techniques aussi indispensables à connaître que faciles à appliquer.



© Jonas Glaubitz - Fotolia.com

## Notre toilette énergétique

L'automassage est l'art de prendre soin de soi-même, en quelques minutes, pour se détendre ou soulager des petits maux du quotidien.

Inspiré des médecines douces en provenance d'Asie (essentiellement Chine et Japon), tel que le shiatsu\* ou le do-in\*, l'automassage stimule les points énergétiques du corps pour une meilleure circulation tant de l'énergie que du sang et de la lymphe.

Le but est autant de se détendre que de préparer son corps à l'effort, ou encore de soigner les petits désagréments de tous les jours.



© PictureArt - Fotolia.com

## Pourquoi ça marche

En pratiquant des exercices d'automassage, vous faites appel sans le savoir à une partie des préceptes et savoirs ancestraux de la médecine chinoise et de l'acupuncture, celles-là même basées sur la circulation des énergies dans le corps, répartie en différents méridiens. La médecine chinoise considère le corps et l'esprit en lien direct et permanent l'un à l'autre. Le corps et l'esprit faisant partie d'une seule et même entité, une tension à un endroit a souvent des répercussions et/ou une origine ailleurs, qu'elle soit d'ordre physique ou psychique.

Le pied, autre exemple, renferme des terminaisons nerveuses en lien avec tous les organes, le massage du pied aide ainsi l'ensemble du corps à se revitaliser.

**1** De nombreux petits désagréments du quotidien peuvent être estompés grâce à l'automassage.

**2** Basé sur les techniques ancestrales de l'acupuncture, l'automassage des mains, des pieds et des oreilles peut ainsi avoir des effets bénéfiques sur tout le corps.

## Fiche pratique de l'automassage

**Où ?** partout où vous voulez, maison, lieu de travail... mais de préférence dans un endroit calme.

**Quand ?** dès que vous en avez besoin, mais de préférence le matin à jeun si vous arrivez à en faire un rituel quotidien.

**Comment ?** à l'aise dans des vêtements confortables, assis, debout, allongé, selon l'exercice.

**Avec quoi ?** avec vos mains, paumes et doigts.

**Combien de temps ?** selon le temps dont vous disposez, de quelques minutes à 2 heures.

En fait, l'automassage est une pratique idéale. Réalisable par tous et tout le temps, répondant à de nombreux problèmes, l'automassage n'a qu'une seule contrainte, celle de connaître quelques gestes précis et les points qui soulagent pour être le plus efficace possible. Ne pas oublier que cela reste des massages et l'on ne peut pas imposer n'importe quoi à son corps !

Cela dit, l'apprentissage est rapide, les gestes sont doux et il faut rester à l'écoute de son corps : au moindre signe de douleur, on arrête.

### \* DESCRIPTION

**SHIATSU :** MÉTHODE JAPONAISE (D'ORIGINE CHINOISE) DE DIGITOPUNCTURE, BASÉE SUR DES PRESSIONS ET MANIPULATIONS EFFECTUÉES AVEC LA MAIN ET LES DOIGTS.

**DO-IN :** TECHNIQUE D'AUTOMASSAGE BASÉE SUR LA RESPIRATION ET SUR DES FRICTIONS, PRESSIONS, ÉTIREMENTS, TAPOTEMENTS. L'UNE DES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE DU SHIATSU.

**DIGITOPUNCTURE (OU ACUPRESSION) :** TECHNIQUE DE MASSAGE DANS LAQUELLE LA PRESSION DES DOIGTS REMPLACE LES AIGUILLES DE L'ACUPUNCTURE.



© fuyi - Fotolia.com

2