

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 8

**Artikel:** L'aqua-parcours : forme nouvelle d'entraînement de la condition physique en piscine grâce à l'aqua-parcours

**Autor:** Eidenbenz, Niggi / Buchholz, Horst

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998215>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'aqua-parcours

## Forme nouvelle d'entraînement de la condition physique en piscine grâce à l'aqua-parcours

Niggi Eidenbenz et Horst Buchholz

Traduction et adaptation: Françoise Müller-Huguenin et Yves Jeannotat

*Par analogie avec le fameux «Parcours Vita» (Vita-Parcours en allemand), dont il s'inspire d'ailleurs, l'«aqua-parcours» conçu par Niggi Eidenbenz, de Schaan (Liechtenstein), et Horst Buchholz, de Biberist, dans le canton de Soleure, présente des qualités semblables. Intéressant programme d'entraînement de la condition physique en piscine, il a été élaboré par Eidenbenz et Buchholz dans le cadre de leur formation de maître d'éducation physique à l'Université de Bâle. Vu sa relative simplicité, il devrait, étant traduit, connaître le même succès dans les bassins de Romandie que dans les nombreuses piscines (une vingtaine) de Suisse alémanique qui l'ont déjà adopté. Moutier vient de donner l'exemple! (Y.J.)*

### Favoriser le sport pour tous

Horst Buchholz et moi-même (c'est Niggi Eidenbenz qui parle) avons lancé un projet pilote d'aqua-parcours, récemment, dans 17 piscines de Suisse alémanique et de la Principauté du Liechtenstein. Plusieurs fédérations et autres institutions y ont adhéré: l'Inter-association pour la natation (IAN), Jeunesse+Sport (J+S), la Fédération suisse de natation (FSN), l'Association suisse des maîtres de bains (AMB), etc., ce qui devrait faciliter, par la suite, l'élargissement, à l'ensemble des deux pays, de ce nouvel instrument au service du sport pour tous. La participation d'un sponsor semble toutefois indispensable à une telle réalisation. Des pourparlers sont en cours dans ce sens!

### Pour bien utiliser l'aqua-parcours

L'aqua-parcours comprend 7 stations marquées par autant de panneaux disposés sur un côté du bassin. Les informations de base figurent sur un tableau

plus important, installé de façon fixe à un endroit de la piscine permettant une consultation facile. On y trouve précisé qu'à une station, l'exercice indiqué doit être exécuté selon sa description avant de passer à la suivante, que la variante la plus facile, celle des pratiquants de la brasse, est désignée par un petit triangle vert sur les panneaux et qu'elle ne comprend pas de plongeon, que le nombre des répétitions y est restreint de même que les parcours intermédiaires; quant à la variante la plus difficile (point rouge sur les panneaux), elle est en principe destinée à celles et à ceux dont l'entraînement est déjà d'un certain niveau et qui nagent bien le crawl, à celles et à ceux qui sont aptes à supporter un nombre plus élevé de répétitions, certaines formes de plongeurs assez compliquées ainsi que des parcours intermédiaires plus longs.

Ce qui suit, par contre, est valable pour tous! L'aqua-parcours:

- ne nécessite aucune surveillance particulière

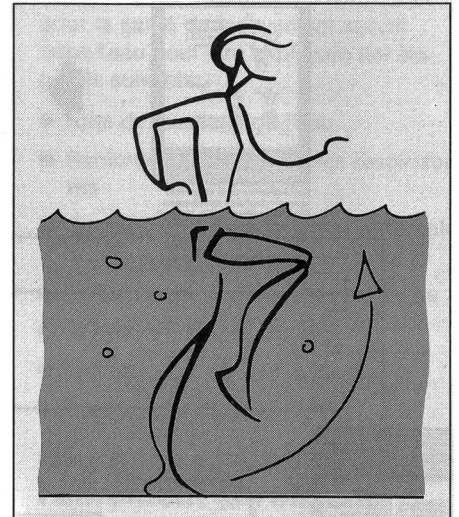


Figure distinctive: «Ici se trouve un aqua-parcours.»

- ne requiert pas de matériel supplémentaire
- peut être fait individuellement ou par petits groupes (temps d'entraînement: entre 25 et 40 minutes)
- n'exige aucune autre condition préalable que de savoir nager
- contribue à maintenir et à améliorer la condition physique des pratiquants
- n'est lié ni aux saisons, ni aux conditions atmosphériques.

### Deux règles d'or

Les usagers des piscines désireux de faire l'aqua-parcours n'étant pas tous au bénéfice d'une forme identique,



Une bonne mise en train...



...augmentera les effets de l'aqua-parcours.

deux règles d'or ont été conçues à leur attention :

- Une explosivité accrue et une plus grande vitesse d'exécution des exercices ont, pour conséquence, un effet d'entraînement également plus important. La résistance de l'eau est proportionnelle au degré d'intensité des mouvements (musculature isocinétique).
- Le nombre des répétitions indiqué sur un panneau n'a qu'une valeur indicative; selon le degré d'entraînement et la forme du jour, certains en feront plus, d'autres moins.

## Les effets bénéfiques du mouvement dans l'eau

Sans aucun doute, la natation est un sport extrêmement sain et ceci, notamment, en raison des aspects suivants :

### Effets de massage

Tout mouvement effectué dans l'eau est à l'origine de courants et de tourbillons qui agissent doucement sur le corps.

### Effets vivifiants sur l'organisme

Non seulement les muscles, mais l'organisme tout entier sont vivifiés par les courants et la température de l'eau.

### Renforcement du système respiratoire

L'augmentation de la pression ambiante requiert un travail musculaire accru à l'expiration.

### Délestage des articulations et de la colonne vertébrale

Dans l'eau, le corps bénéficie d'une force verticale qui annihile pratiquement son poids. Ainsi, articulations et colonne vertébrale sont très fortement délestées.

### Libération de l'appareil respiratoire

Le costume de bain libère l'appareil respiratoire, lui permettant de fonctionner, par conséquent, de façon physiologiquement plus saine que ce n'est le cas lorsqu'il est enserré par les habits de tous les jours.

### Stimulation du système cardio-vasculaire

La pression ambiante (elle augmente avec la profondeur) facilite le reflux du



La douche peut aussi servir d'appui-stretching.

sang dans les veines, ce qui contribue à élever, par voie de conséquence, le débit sanguin vers la périphérie.

### Résistance douce de l'eau

L'eau oppose une résistance faible, voire douce, à tous les mouvements, ce qui diminue considérablement les risques de blessures au niveau de l'appareil locomoteur.

### Entraînement physique complet

Dans l'eau, le corps doit faire appel pratiquement à l'ensemble de la mus-

culature pour se déplacer. Bénéficiant des forces douces qui agissent sur lui, il se développe, ainsi, dans sa totalité.

### Libération psychique

L'eau n'exerce pas que des effets stimulants; elle contribue aussi à apaiser le cœur et à libérer l'esprit.

## Stretching


Les exercices de stretching de la station 2 ont pour but de préparer la musculature (étirement et irrigation) aux charges qu'elle devra supporter par la suite. Renouvelés à la fin de la séance d'entraînement, ils contribuent, en outre, à compléter le retour au calme.

**Bassins actuellement équipés d'un aqua-parcours**

- Buchs: Flös
- Bassersdorf: Geeren
- Bâle: Rialto
- Binningen: Spiegelfeld
- Coire: Obere Au
- Eschen: Schulzentrum
- Frauenfeld: Murg
- Macolin: EFSM
- St-Gall: Blumenwies
- Sumiswald: piscine
- Herisau: centre sportif
- Kloten: Schluefweg
- Oberentfelden: piscine
- Zurich: CS
- Schaffhouse: Breite
- Schaan: Resch
- Brunnen: piscine


Moutier: piscine

## AQUA PARCOURS 1



Tourner les bras 8 x en avant et 8 x en arrière

"Pantin"




10 x

Passer directement au poste 2

**But:** Activation de la circulation sanguine (appareil cardio-vasculaire). Echauffement des muscles.

## AQUA PARCOURS 2



**Etirement**

Tenir chaque position pendant env. 10 sec, sans mouvement de ressort. La position ne doit pas être douloureuse.

Douchez-vous et nagez 2 longueurs pour un échauffement

Passer au poste 3

**But:** Prévention des accidents. Circulation sanguine dans les muscles sollicités.



## AQUA PARCOURS 4



Toucher la plante du pied avec la main opposée en alternant les mouvements. Par pied:

▲ 15 x

● 25 x

Puis nager 1 longueur

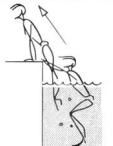
▲ Tous les 6 mouvements de bras, faire une vrille dans l'axe du corps (passage sur le dos puis retour sur le ventre).

● Tous les 6 mouvements de bras, plonger, effectuer une culbute en avant et une vrille dans l'axe du corps.

Passer au poste 5

**But:** Mise à contribution de l'appareil cardio-vasculaire. Capacité d'orientation.

## AQUA PARCOURS 6



Monter à l'extension sur les bras tendus.

▲ 4 x

● 8 x

Nagez, sans vous reposer au bord du bassin!


▲ 2 longueurs

● 4 longueurs

Passer au poste 7

**But:** Développement de la force des bras. Sollicitation de l'appareil cardio-vasculaire.

## AQUA PARCOURS 7



Balancer les jambes d'un côté à l'autre. Par côté:

▲ 5 x      ● 7 x

Nage d'endurance:  
Combien de longueurs nagez-vous encore en

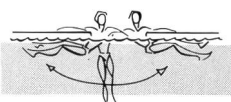
▲ 8 min.?      ● 12 min.?

Pour terminer, relaxez-vous au poste 2 (étirement)

**But:** Développement de la force abdominale. Endurance.



## AQUA PARCOURS 5



Au bord du bassin: Monter les jambes tendues de côté jusqu'à la surface de l'eau. Par côté:

▲ 5 x      ● 7 x

Nager ensuite:

▲ 1 longueur rapidement

● 1 longueur rapidement

● 1 longueur lentement

● 1 longueur rapidement

Passer au poste 6

**But:** Développement de la force abdominale. Vitesse.

# douchez-vous et passez au poste 3

## Marche à suivre

Commencer par les stations d'échauffement 1 et 2. Puis se doucher et passer à la station 3. A partir de là, on ne sort plus de l'eau.

Après avoir exécuté l'exercice prescrit à une station (partie blanche du panneau), lire et suivre les instructions données plus bas (nager un certain nombre de longueurs de bassin avec exécution d'exercices supplémentaires) avant de se rendre à la suivante. Seules les stations 5 et 6 comprennent des exercices à faire au bord du bassin.

Nager les longueurs de bassin prescrites à une station là où il y a

le plus de place. Afin de lire plus facilement ce qui se trouve écrit sur un panneau, il vaut mieux se rendre près de lui au bord du bassin.

### Variante ▲

Facile; exigences moyennes; condition requise: la brasse. Pas de plongeon.

### Variante ●

Difficile; exigences assez élevées; condition requise: le crawl. Une forme de plongeon.

Il n'est pas indiqué de changer de variante pendant un parcours.

## Utilisation et efficacité de l'aqua-parcours

### Stations

- 1 **Système cardio-vasculaire**  
Echauffement
- 2 **Souplesse**  
Stretching
- 3 **Ventre/dos**  
En alternance
- 4 **Jambes**
- 5 **Ventre**  
Grand droit de l'abdomen
- 6 **Bras/jambes**  
Interaction
- 7 **Ventre**  
Grand oblique

### Parcours intermédiaires

Mise en train

Coordination

Vitesse

Système cardio-vasculaire

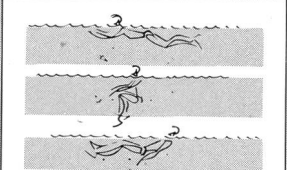
Endurance (distance)

### Retour au calme

Stretching à la station 2

Avec un peu d'imagination, les maîtres d'éducation physique et autres moniteurs peuvent intégrer certains exercices à leur propre programme ou modifier ceux qui sont prescrits en les rendant plus faciles ou plus difficiles. Ils seront ainsi en mesure d'adapter le parcours aux spécificités du groupe qu'ils dirigent. En ajoutant quelques accessoires, il leur sera même possible de le rendre accessible aux enfants. Pour leur part, grâce à certaines formes de compétition, les nageurs chevronnés peuvent y organiser des entraînements d'intensité très élevée.

**AQUA PARCOURS 3**



Passer de la position ventrale à la position dorsale

▲ 6x      ● 9x

Choisir un exercice de coordination et le répéter pendant 1 longueur.

Passer au poste 4

**But:** Développement en force des muscles du tronc. Coordination.

## Le stretching bien fait



Maintenir l'étirement pendant 10 secondes environ; éviter tout mouvement de ressort; respirer tranquillement et régulièrement; veiller à éviter toute douleur musculaire à l'étirement. ■