Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 6 (2004)
Heft: 5

Artikel: Fitness aquatique
Autor: Brunner, Matthias / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998929

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

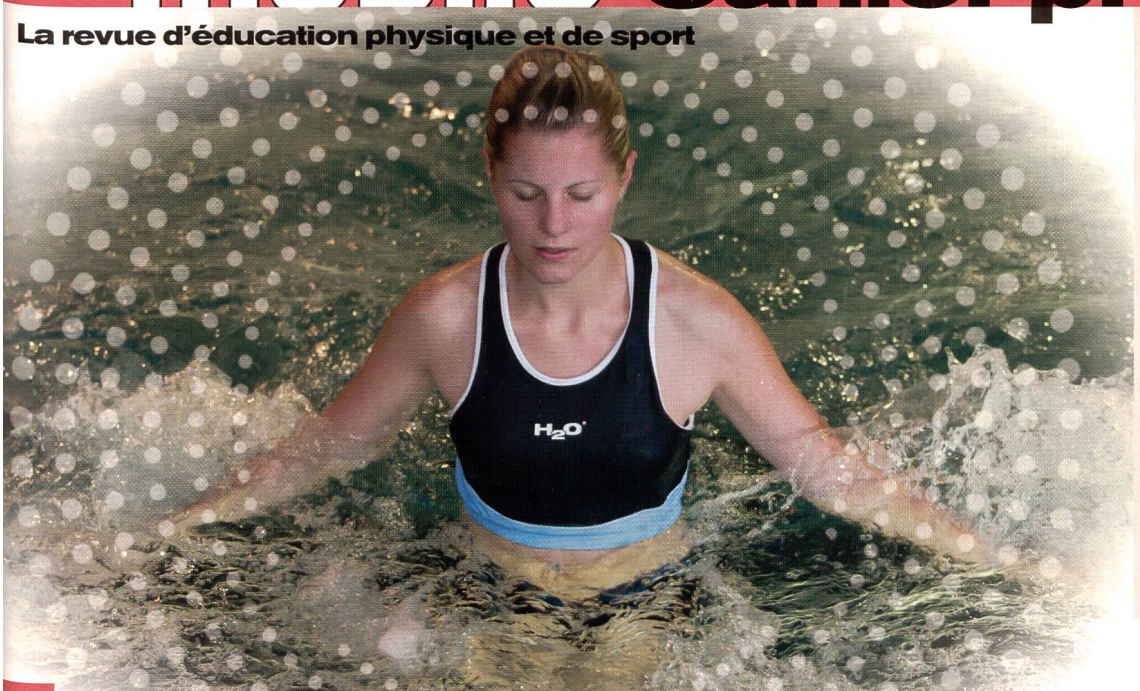
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 07.12.2025

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

mobile Cahier pratique
La revue d'éducation physique et de sport
5|04



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78, mobile@ baspo.admin.ch, www:mobile-sport.ch

Fitness aquatique

Régénération, entraînement ou récupération, les vertus de l'eau ne sont plus à démontrer. De plus en plus de sportifs croient en ses effets positifs sur l'état de forme. Ce cahier présente les diverses applications comme outil d'entraînement.

Matthias Brunner, Ralph Hunziker
Photos: Daniel Käsermann

L'aqua-fitness – ou fitness aquatique – est arrivé sous les feux de la rampe lorsque André Bucher recourut à cette méthode pour accélérer la guérison de sa fracture de fatigue. Grâce à l'entraînement dans l'eau, il put réduire son inactivité et rejoindre les stades beaucoup plus tôt que prévu. Cet exemple illustre l'une des multiples possibilités offertes par l'eau en matière d'entraînement.

Simple et accessible

L'aqua-fitness est une forme d'entraînement qui convient à toute une gamme de personnes: sportifs d'élite, de loisir, personnes âgées ou obèses, etc. Autre avantage: cette activité est proposée dans chaque piscine ou presque. Contrairement à la natation, elle ne requiert pas de technique préalable élaborée. Sa simplicité est son point fort.

Varié et efficace

Le cahier pratique se concentre sur quatre domaines: endurance, force, coordination et régénération. L'introduction rappelle les avantages de l'eau et de l'entraînement aquatique. Elle expose les diverses formes d'entraînement et applications possibles. Les pages quatre à sept concernent l'endurance. Une distinction est faite entre les exercices en eau profonde et non profonde (hauteur de poitrine). Pour l'entraînement en eau profonde, l'emploi d'accessoires de flottaison exige un apprentissage technique préalable. Les explications en images précèderont les formes ludiques. Les deux pages centrales présentent l'eau comme un outil de musculation à part entière. Vous découvrirez encore un circuit d'endurance, et des applications destinées à renforcer la ceinture abdo-dorsale. Les exercices d'équilibre et de régénération terminent ce grand tour de bassin.

Sommaire

Autre milieu, autres sensations	2
La cour des miracles	3
Sans perdre pied	4
Courir en apesanteur	6
Salle de force	8
Circuit-training	10
Stabilisation	12
Recherche d'équilibre	13
Relaxation	14

Autre milieu, autres sensations

La gymnastique aquatique, l'aqua-fitness ou l'aqua-jogging offrent d'innombrables possibilités de sollicitations motrices.

Les Suisses aiment l'eau. L'activité en piscine est souvent mise en avant pour ses bienfaits et ses vertus thérapeutiques. Mais aussi pour son potentiel intéressant au niveau du sport de compétition, comme alternative à l'entraînement sur sol dur.

Pour profiter de ses effets sur le système cardio-vasculaire, une bonne technique est nécessaire.

Aqua-fitness – l'alternative

Deux options permettent d'exploiter les avantages de l'eau: apprendre la technique correcte en eau profonde ou/et appliquer dans l'eau des mouvements exécutés normalement sur la terre ferme.

L'aqua-fitness est le terme qui chapeaute les activités aquatiques non liées à la natation et qui visent l'amélioration des capacités d'endurance, de force, de mobilité et de coordination, de même que les capacités cognitives. Les activités quotidiennes – marche ou course – sont reproduites dans l'eau (aqua-walking ou -jogging). Les exercices en musique, avec engins à main ou matériel de flottaison (aquagym), de même que les formes ludiques, danses ou circuits-training complètent la panoplie. Les combinaisons sont innombrables et modulables à volonté.

Avec ou sans contact?

La simplicité de l'activité représente le grand avantage de l'aqua-fitness. Il convient à tous, jeunes et personnes âgées, sportifs et non sportifs, nageurs et non nageurs. La palette d'exercices est variée et la difficulté modulée selon le niveau des participants. La division des exercices se fait essentiellement selon la profondeur de l'eau: les formes en eau non profonde se font plutôt avec contact des pieds au sol, tandis que les exercices en eau profonde demandent des accessoires annexes tels que vestes, ceintures, planches de natation ou frites aquatique (pool-noodles).

Quelle profondeur?

Deux hauteurs – eau profonde ou non profonde (hauteur de poitrine) – existent pour celui qui se lance dans l'aqua-fitness. Chacune a ses caractéristiques:

Eau profonde

- Forme d'entraînement économique pour les articulations (pas de chocs).
- Possibilité de s'entraîner de manière indépendante (après avoir suivi les instructions techniques) avec la veste ou la ceinture.
- Mouvement de course proche du mouvement réel. Pour les sportifs de haut niveau, bon moyen de se préparer pour la saison.
- Après une blessure, l'appareil locomoteur peut être remis à contribution plus tôt.
- L'entraînement en eau profonde donne l'impression de planer; il est plus paisible.

Eau non profonde

- L'entraînement est plus dynamique. Le contact au sol permet des mouvements plus rapides malgré la résistance de l'eau.
- Aucun matériel spécifique n'est requis.
- Les possibilités de mouvement sont variées (jogging, renforcement, jeux, danse).
- Activité peu chère (pas de matériel).
- Convient aux personnes qui ont peur de perdre pied.
- La précision des mouvements et des postures (tenue du corps, stabilité du tronc) est facilitée grâce au contact au sol.

La cour des miracles

L'eau met en jeu des mécanismes inhabituels. Les Romains le savaient, eux qui étaient friands des bains thermaux. Mais ses avantages ne s'arrêtent pas à ses effets curatifs.

Sur terre, la force de gravité nous attire irrémédiablement vers le sol. L'eau change les données grâce à deux de ses particularités: la flottaison et la résistance. En les exploitant de manière ciblée, on travaillera l'endurance, la force, la mobilité et la coordination.

Jeu avec le courant

Bien que nous fassions très tôt nos expériences dans le ventre maternel, l'eau n'en reste pas moins un élément étranger. Sa portance nous fait flotter et adoucit chacun de nos mouvements. Les avantages? Le dos est soulagé, les mouvements fluides et même les sauts ne peuvent pas endommager les articulations. Les blessures – déchirures musculaires par exemple – se rencontrent d'ailleurs très rarement. Le fitness aquatique convient donc bien aux personnes en surpoids, aux aînés ou encore aux convalescents. Mais la résistance qu'oppose l'eau aux mouvements les plus simples fait que cet entraînement est aussi très intéressant pour le sport de performance. Une séance en piscine peut s'avérer exigeante sur le plan musculaire et très intensive. Autre avantage: la résistance se module facilement par le jeu des surfaces (mains ouvertes ou engins) et la vitesse d'exécution.

Au programme...

Solliciter l'appareil cardio-vasculaire: l'entraînement de l'endurance est particulièrement efficace dans l'eau. En effet, un grand nombre de muscles sont activés en même temps grâce à la résistance de l'eau. Lors d'un jogging normal, ce sont surtout les muscles des jambes qui travaillent. Dans l'eau, les bras et les épaules, de même que les muscles stabilisateurs participent aussi activement au mouvement.

Renforcer la musculature: la résistance agit dans toutes les directions, indépendamment du poids corporel et de la gravité terrestre. Un même exercice sollicitera ainsi l'agoniste et l'antagoniste en même temps. La charge s'adapte facilement aux possibilités individuelles du sportif.

Exercer la coordination: la portance de l'eau permet de concocter des exercices d'équilibre amusants et variés, de difficulté modulable.

Améliorer la mobilité: dans l'eau, le tonus musculaire est plus faible que sur terre. Une bonne prédisposition pour entraîner la mobilité au travers d'exercices statiques et dynamiques.
Augmenter le bien-être: l'eau apaise. Elle atténue l'impact des éléments extérieurs et soulage le corps de son poids terrestre.

Sans perdre pied

L'eau non profonde convient bien à l'entraînement ludique de l'endurance pour les jeunes et les adultes. Avancer avec le courant ou au contraire s'y opposer, deux alternatives parmi d'autres.

Course d'obstacles

Quoi? Résoudre différentes tâches.
Comment? Marcher ou courir sur la longueur du bassin. Au signal...
- dans la première longueur: effectuer des demi-tours avant-arrière;
- dans la seconde longueur: sauts avec demi-tour;
- dans la troisième longueur: sauts en extension et frapper au-dessus de la tête avec les mains le plus haut possible;
- dans la quatrième longueur: sauts groupés de manière à faire sortir les genoux de l'eau (v. Fig. 1);
- dans la cinquième longueur: sautiller sur une jambe;
- dans la sixième longueur: à deux, l'un derrière l'autre, enchaîner des saute-mouton.

Variante: une tâche à résoudre dans la première longueur, deux dans la seconde, etc.

A contre-courant

Quoi? Course en formation contre le courant.
Comment? Le groupe forme un rectangle et court à proximité du bassin, de manière à créer beaucoup de vagues. Plus le groupe est important, plus le rectangle s'élargit.
Variantes:
- au signal, tout le monde change de direction et lutte contre le courant;
- les plus avancés courent à contre-courant sur le long côté du rectangle puis réintègrent la formation.

Alea jacta est

Quoi? Elaborer son programme de course en jetant les dés.
Comment? Le premier chiffre détermine le style de course et le second le tempo ou le nombre de traversées.
Styles proposés: course avant jambes tendues, course arrière, skipping, course sur talons, course en zig-zag, etc.
Variante: par deux. A lance le dé pour le style, B pour le tempo.

Le convoi à quatre

Quoi? «Rouler» en colonne.
Comment? Quatre personnes courent en colonne les unes derrière les autres, très rapprochées de manière à profiter de l'effet d'aspiration. Après une traversée de bassin, la locomotive s'arrête tout en courant sur place, et les trois autres wagons lui passent devant.
Variante: le dernier wagon accélère pour prendre la place de la locomotive.

Pêche aux gros poissons

Quoi? Forme de poursuite en groupe (Fig. 2).
Comment? Le chasseur est en possession d'une frite aquatique. Il essaie de capturer ses proies en leur passant la frite autour des hanches. Les prisonniers tendent les bras vers le haut et courent sur place en levant les genoux. Deux camarades peuvent le libérer en encerclant avec leurs mains les bras levés du prisonnier.
Variantes:
- plusieurs chasseurs à la fois pour augmenter l'intensité du jeu;
- changer les chasseurs toutes les deux minutes.

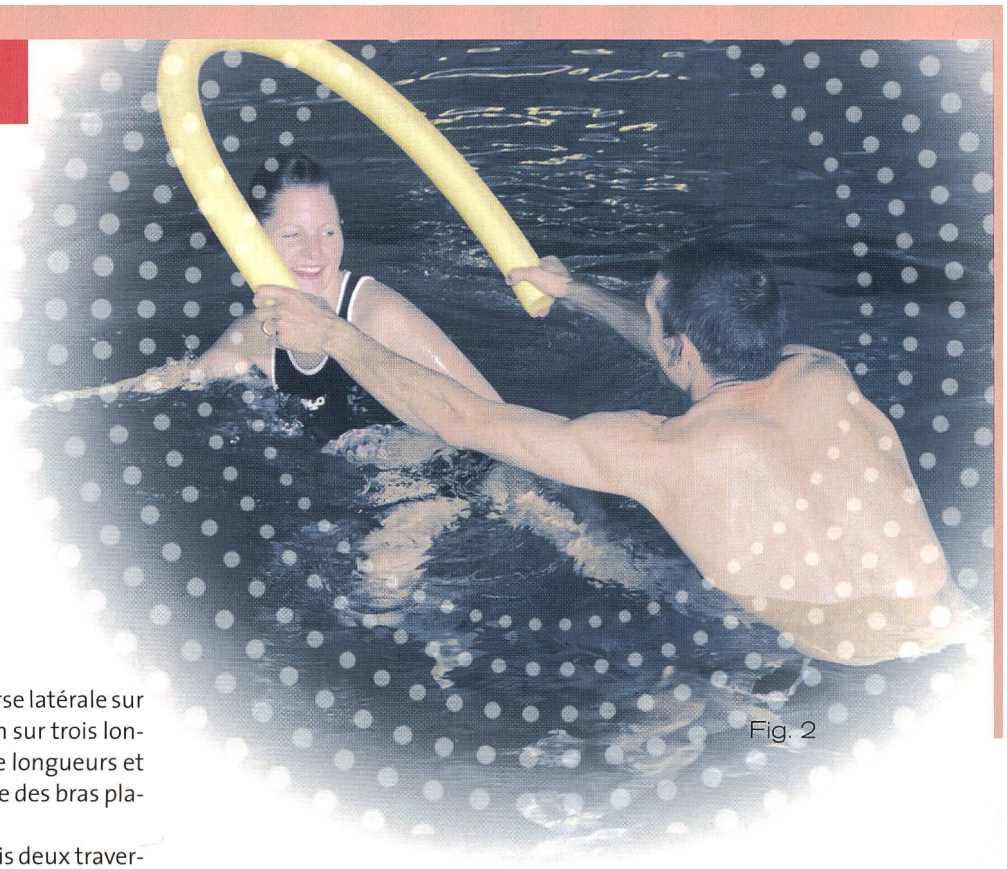


Fig. 2

Pyramides

Quoi? Course avec difficulté croissante.
Comment? Sprint sur une longueur du bassin, course latérale sur deux longueurs, course arrière avec appui du talon sur trois longueurs, montées des genoux (skipping) sur quatre longueurs et enfin cinq traversées en course avant avec freinage des bras placés sur les côtés. Redescendre la pyramide.
Variante: la moitié du groupe effectue à chaque fois deux traversées de bassin dans la largeur, l'autre moitié une dans la longueur. Priorité au premier groupe pour le passage.

Nombres digitaux

Quoi? Courir sur les chiffres.
Comment? Créer un parcours avec les nombres de 0 à 9 dans tout le bassin, avec des changements de direction abrupts et sans raccourci.
Variantes:
- se déplacer sans changer l'orientation des épaules (courir donc en avant, en arrière, de côté);
- courir sa date de naissance.

L'homme et son chien

Quoi? Course-poursuite à deux.
Comment? A et B se tiennent côte à côte, à 30 cm l'un de l'autre. A essaie de fausser compagnie à B en changeant de direction et de tempo. Après deux minutes, B s'accroche aux hanches de A et se laisse remorquer pour récupérer. Changement de rôle.

Fig. 1

Trucs en vrac

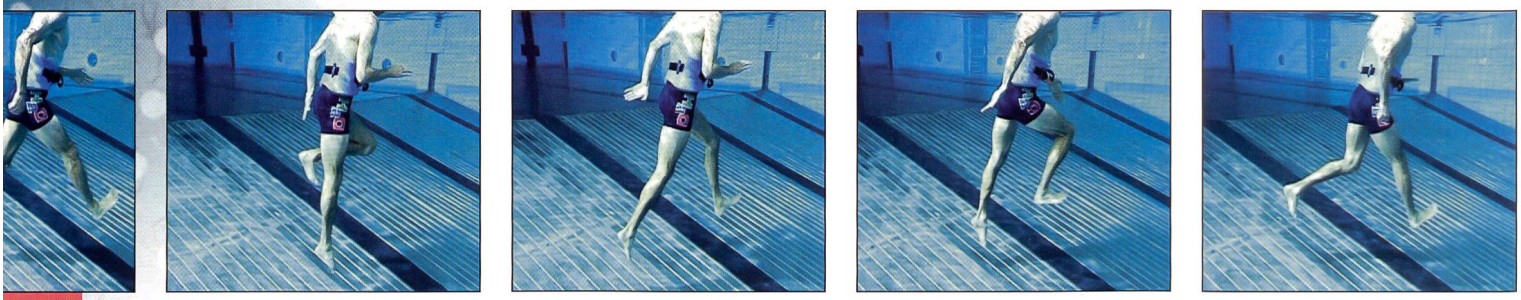
Musique: l'entraînement passe mieux en musique! Pour les exercices de walking, le tempo idéal est de 80 – 110 BPM (battements par minute), pour les formes de jogging, 110 – 140 BPM.

Charge: on peut la moduler à l'infini ou presque dans l'eau – en variant la vitesse de déplacement, les surfaces de freinage (mains ouvertes ou engins à main) et la longueur des leviers entre autres. La résistance de l'eau augmente avec la vitesse de déplacement. En effectuant un mouvement deux fois plus vite, la résistance est quatre fois plus forte! Pour diminuer la charge, il suffit par exemple de ramener les bras près du corps ou d'exécuter les mouvements plus lentement.

Forme de course: la principale distinction se trouve entre walking et jogging. Plusieurs points sont à considérer: abaisser les épaules et relâcher la nuque; pour le mouvement des jambes, bien dérouler tout le pied; les mains servent à stabiliser et à propulser le corps. Pour le walking, veiller à ne pas sauter, essayer au contraire de prolonger le contact au sol. Le tronc est redressé, les genoux et jambes portés vers l'avant.

Courir en apesanteur

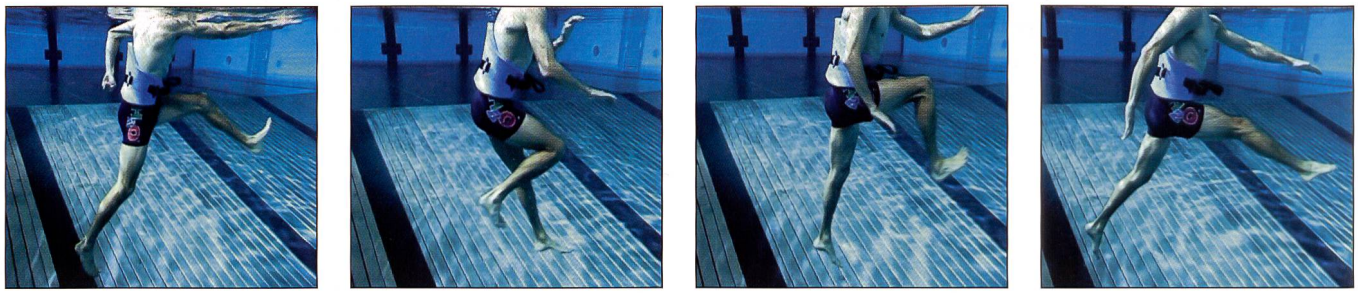
Quatre techniques de pas caractérisent l'endurance en eau profonde. Petit descriptif et propositions de jeux pour les maîtriser au plus vite.



Pas de course

Il représente la technique de base et s'inspire de la technique de course traditionnelle.

Description: lever le genou vers l'avant pour qu'il pointe vers le bas, ouvrir avec la jambe en plaçant le pied en position de flexion. Phase de poussée vers l'arrière en terminant avec le pied en extension jusqu'à l'ouverture complète des hanches. Les bras le long du corps soutiennent la propulsion, les paumes des mains sont orientées vers l'arrière.



Pas de haies

Ce pas correspond à la technique du passage de haies en athlétisme.

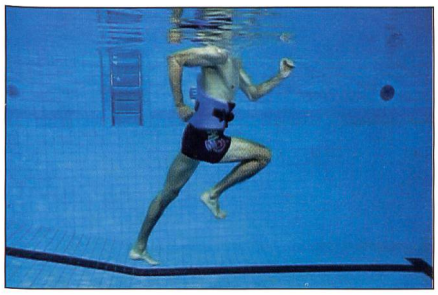
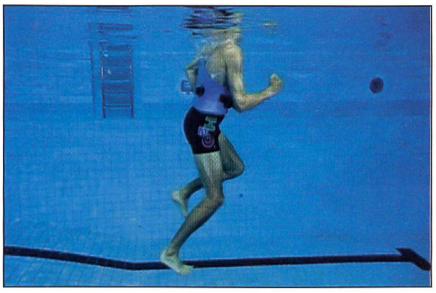
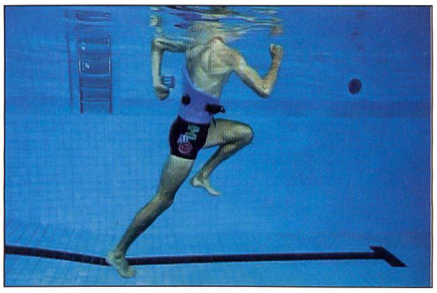
Description: lever le genou à l'horizontale, tendre la jambe vers l'avant, presque parallèle à la surface de l'eau, avec le pied en flexion. Phase de poussée vers l'arrière, le pied en extension (pointe du pied), jusqu'à l'ouverture complète des hanches. Les bras sont presque tendus et chassent l'eau vers l'arrière.

La tête hors de l'eau

Plusieurs accessoires de flottaison s'utilisent en eau profonde. Les trois types principaux sont:

- la veste sous forme de gilet ou de combinaison (170 à 370 francs);
- la ceinture avec corps de flottaison (35 à 130 francs);
- les corps de flottaison improvisés: frites aquatiques (pool-noodles), planches de natation, haltères flottants, etc. (5 à 70 francs).

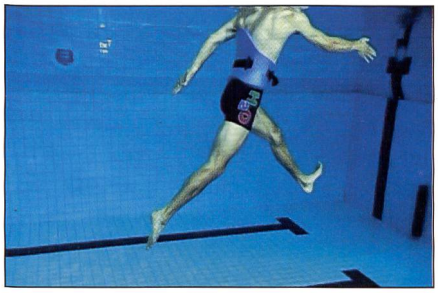
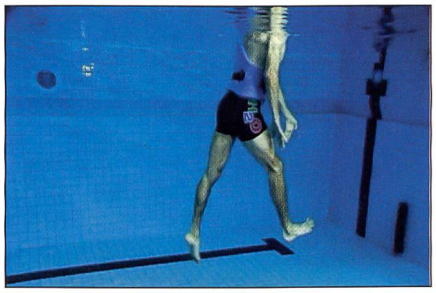
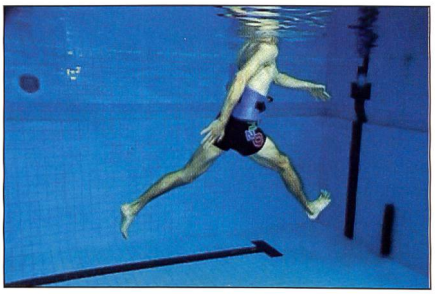
Les accessoires de flottaison doivent être confortables, adaptés au corps et suffisamment porteurs pour que les épaules restent hors de l'eau.

Skipping

Exercice de montée des genoux, le skipping correspond au sprint en athlétisme.

Description: lever le genou à hauteur de hanches, avec le pied en flexion. Extension complète de la jambe par la poussée vers l'avant du talon. Les bras forment un angle droit près du corps et accompagnent le mouvement.

Pas d'échassier

Cette technique de pas, appelée aussi pas de walking ou robo-jogg, ressemble à la marche sur échasses.

Description: les jambes restent tendues (sans surextension au niveau des genoux) durant tout le déroulement. Lors du mouvement vers l'avant, le pied est en flexion; au retour de la jambe vers l'arrière, il passe en extension. Les bras sont tendus le long du corps, les paumes tournées vers l'arrière lorsque les bras vont vers l'arrière, et orientées vers le corps lorsqu'ils se dirigent vers l'avant.

Zig-zag

Quoi? Circuler en groupe et se croiser.
Comment? Un groupe court en pas d'échassier à travers le bassin. L'autre se déplace en pas de course et croise le premier groupe, en veillant à éviter les collisions. Former des groupes assez grands.
Variante: au signal, tout le monde sprinte en skipping jusqu'au bord du bassin. Changement de rôle à ce moment-là.

L'horloge

Quoi? Courir en cercle.
Comment? Le groupe se déplace en pas de course dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. A tour de rôle, un équipier quitte le cercle pour tourner à l'envers et lutter ainsi contre le courant en skipping.
Variante: traverser le cercle en pas d'échassier.

Passage de témoin

Quoi? Courir à deux.
Comment? A et B se déplacent l'un vers l'autre, A en pas de haies et B en pas de course. Au point de rencontre, ils se serrent la main et se tirent mutuellement vers l'avant. Echange de technique à ce moment et course jusqu'à l'autre bord du bassin.
Variante: idem, mais retourner en arrière après le contact et l'échange de technique.

Marche à l'ombre

Quoi? Montrer, imiter.
Comment? B suit A de près. A varie les techniques de pas et le tempo. B tente de l'imiter, comme une ombre. Changement de rôle.
Variante: l'équipier de derrière passe devant et montre à son tour.

Salle de force

L'efficacité des exercices de force dans l'eau n'a rien à envier à celle de l'entraînement en salle de force. A condition d'utiliser correctement la résistance de l'eau. Exemples d'exercices en eau non profonde.

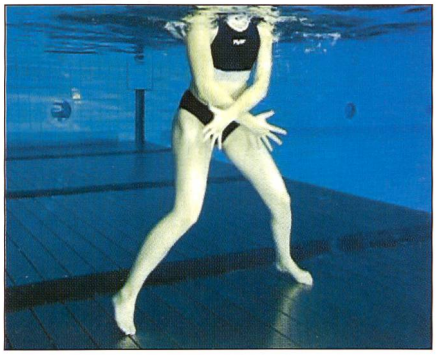


Fig. 1

Fig. 2

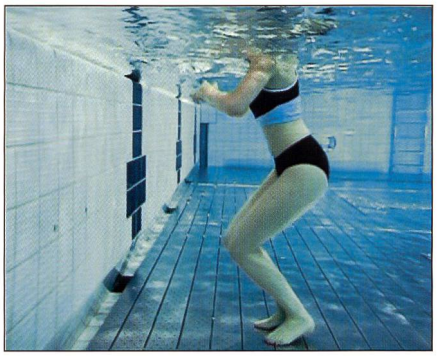


Fig. 3

Fig. 4

Traction des bras

Quoi? Renforcement de la musculature dorsale.
Comment? Jambes placées l'une devant l'autre, haut du corps incliné vers l'avant juste au-dessus de la surface de l'eau. Bras tendus devant, les ramener latéralement derrière le dos en décrivant un demi-cercle, juste à la surface. Freiner aussi fort que possible avec les mains. Ramener les bras au point de départ sans résistance supplémentaire.
Variante: déplacer les bras sous le corps.

Pantin (Fig. 1)

Quoi? Renforcement de tout le corps.
Comment? Bras placés latéralement à la surface de l'eau. Ecarter et serrer alternativement les jambes, sans sauter (faire glisser les pieds). Mouvements inverses des bras.
Variante: idem en tournant autour de l'axe transversal jusqu'au tour complet.

Des pieds et des mains (Fig. 2)

Quoi? Renforcement des muscles abdominaux obliques.
Comment? Debout dans l'eau, jambes légèrement écartées (largeur de hanches), bras tendus le long du corps. Toucher le pied gauche avec la main droite à la hauteur de la hanche et inversement, en inclinant le tronc latéralement.
Variante: idem en avançant (résistance plus importante).

Jeu de jambes (Fig. 3 et 4)

Quoi? Renforcement de la musculature antérieure et postérieure des cuisses.
Comment? Flotter en position assise, les cuisses à l'horizontale, face au bassin. Toucher alternativement le bord avec le pied droit et gauche, et les ramener énergiquement en position de départ.
Variante: toucher le mur avec les deux pieds en même temps. Mouvements de pagayage des bras pour stabiliser le tronc.

Presse

Quoi? Renforcement des muscles pectoraux.
Comment? Eau non profonde. Pas fendus (une jambe devant l'autre), le tronc légèrement incliné vers l'avant, les bras tirés le plus loin possible derrière les épaules. Ramener les deux bras, mains ouvertes, parallèlement à la surface de l'eau pour les croiser devant le tronc. Retour des bras avec la moindre résistance en position initiale.
Variante: augmenter la résistance de l'eau en avançant ou en sautillant pour inverser la position des jambes.

Danseur étoile

Quoi? Renforcement des adducteurs et des fessiers.
Comment? Jambes écartées. Sauter en serrant et écartant les jambes avant de retoucher le sol.
Variante: croiser les jambes «en l'air».

Talons hauts

Quoi? Renforcement des ischio-jambiers.
Comment? Mains en appui sur le bord du bassin, tronc légèrement incliné vers l'avant. Ramener le talon aux fesses et le reposer au sol. Attention à bien stabiliser le haut du corps (ne pas creuser le dos).
Variante: courir en arrière en ramenant les talons aux fesses.

Bras de fer

Quoi? Renforcement des muscles des bras.
Comment? Position légèrement inclinée vers l'avant, une jambe devant l'autre. Bras tendus derrière le dos. Fléchir et tendre alternativement les bras, mains ouvertes pour offrir une bonne résistance.
Variante: courir en avant pour augmenter le travail des fléchisseurs, en arrière pour les extenseurs.

La force par l'Aqua-Power

Quand on parle de force, beaucoup voient se dresser devant eux la salle de fitness avec son lot de machines et d'haltères. Peu imaginent que l'eau peut se révéler un puissant engin de musculation:

- la résistance dans l'eau est 40 à 60 fois plus grande que sur terre. Chaque exercice, même simple, est exigeant;
- le risque de blessures est quasiment nul: pas de chutes, de déchirures musculaires ou encore de surcharges articulaires. La force dans l'eau est donc aussi bien conseillée aux personnes en surcharge pondérale qu'aux athlètes d'élite;
- comme la résistance s'exerce de tous les côtés, les muscles agonistes et antagonistes sont sollicités en même temps. Le risque de dysbalance diminue donc;
- l'intensité et la charge s'adaptent facilement au niveau des participants. Ouverture des mains, grande amplitude des mouvements ou vitesse d'exécution rapide augmentent la résistance de l'eau;
- aucun besoin d'appareils sophistiqués.

Un désavantage peut-être! On ne trouve pas d'instructions écrites comme sur les machines de force dans les fitness. Une instruction préalable avec un spécialiste est donc recommandée pour tirer un profit maximal de la séance.

Circuit-training

L'organisation sous forme de postes de travail offre une possibilité attractive d'améliorer sa condition physique. Exemples en eau profonde et non profonde.

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Demi-squats sautés

Quoi? Sauts en extension à deux jambes.
Comment? Eau non profonde. S'abaisser pour prendre l'élan et sauter le plus haut possible en extension. En maintenant les bras toujours au-dessus de la tête, on augmente la difficulté de l'exercice.
Variante: lever les genoux à l'horizontale.

Ski de fond

Quoi? Changements de pas.
Comment? Position jambes fendues en eau non profonde, le corps légèrement incliné vers l'avant. Sautiller en passant une jambe devant l'autre, avec mouvement simultané des bras d'avant en arrière.
Variante: sans contact au sol. Equilibre grâce au mouvement de pagayage des bras (aussi possible en eau profonde).

Oh hisse! (Fig. 1 et 2)

Quoi? Se hisser à l'appui sur le bord du bassin.
Comment? Eau profonde. Se suspendre (corps immergé) au rebord et se hisser dynamiquement sur le rebord pour s'établir à l'appui, bras tendus. Redescendre et recommencer.
Variantes:
- s'aider avec un mouvement de jambes (brasse ou crawl);
- se repousser du rebord intérieur ou du sol si la profondeur le permet.

Le pendule (Fig. 3)

Quoi? Oscillations latérales du tronc.
Comment? Dos en appui contre le rebord du bassin, les coudes posés dans la rigole ou sur le rebord. Ramener les genoux contre la poitrine, les amener à gauche en tendant progressivement les jambes jusqu'à la surface de l'eau. Idem à droite.
Variantes:
- laisser les genoux pliés (plus facile);
- utiliser une frite aquatique à la place du rebord – s'appuyer sur la frite comme sur les bras d'un canapé (pagayage des mains pour stabiliser le tronc).

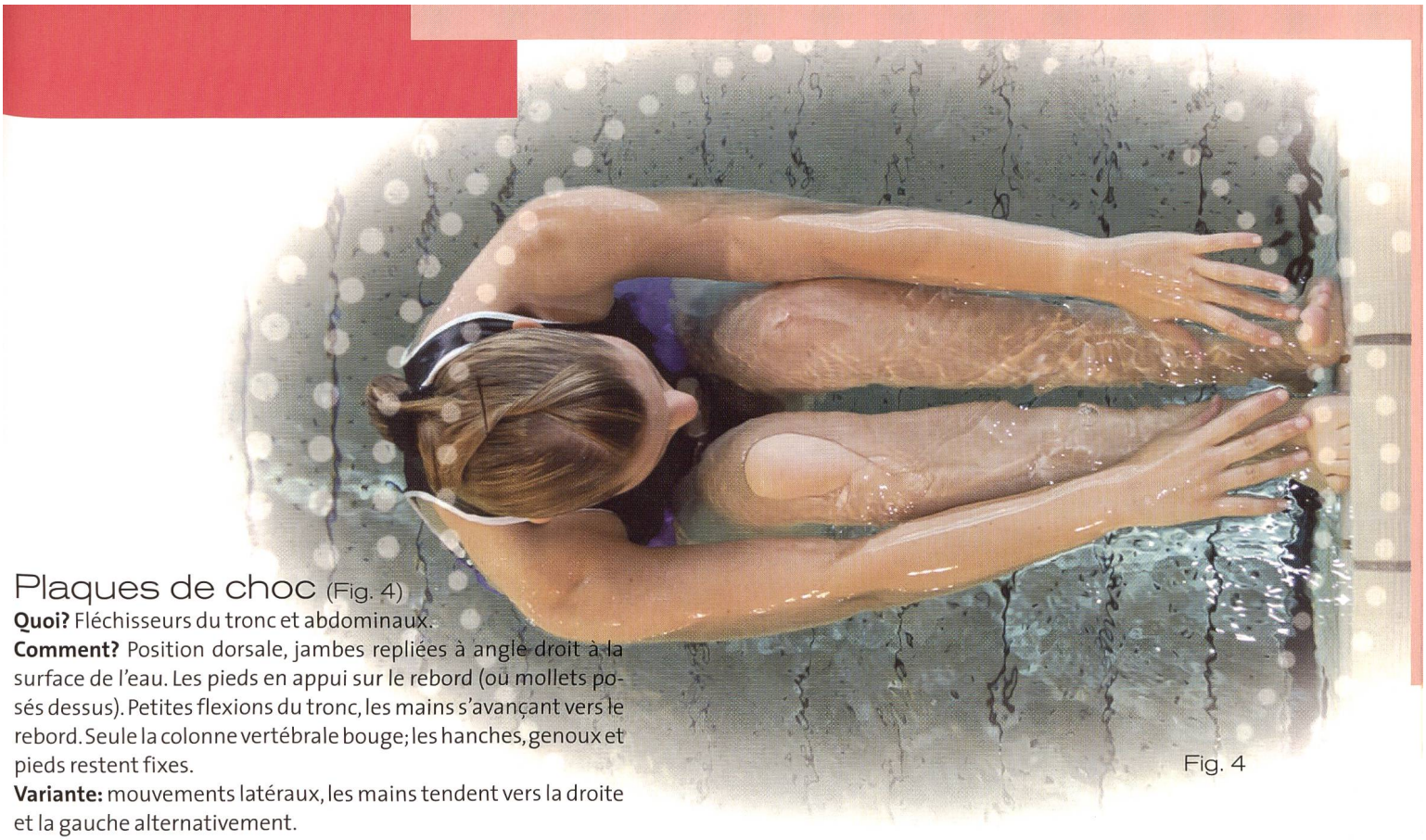


Fig. 4

Plaques de choc (Fig. 4)

Quoi? Fléchisseurs du tronc et abdominaux.
Comment? Position dorsale, jambes repliées à angle droit à la surface de l'eau. Les pieds en appui sur le rebord (ou mollets posés dessus). Petites flexions du tronc, les mains s'avançant vers le rebord. Seule la colonne vertébrale bouge; les hanches, genoux et pieds restent fixes.
Variante: mouvements latéraux, les mains tendent vers la droite et la gauche alternativement.

Ciseau

Quoi? Ecarter et serrer les jambes.
Comment? Position assise, dos en appui contre le bassin, bras sur le rebord. Lever les jambes à l'horizontale et commencer les mouvements de ciseau (ouvrir-fermer).
Variantes:
- croiser les jambes;
- en appui sur la frite aquatique.

Repousse-toi

Quoi? Développé-couché sur le rebord du bassin.
Comment? En eau non profonde (ou eau profonde en prenant appui sur le rebord inférieur). Se placer à une longueur de bras du bord. Genoux fléchis, écartés, les épaules dans l'eau. Saisir avec les deux mains le rebord. Fléchir et étendre les bras de manière à rapprocher le tronc de la paroi. Le haut du corps reste parallèle à la paroi durant tout l'exercice.
Variante: se repousser avec le bras droit et se rapprocher avec le gauche.

Girouette

Quoi? Rotations du tronc.
Comment? Debout en eau non profonde, jambes légèrement écartées (largeur de hanches) et tournées vers l'extérieur, les genoux au-dessus des orteils. Fixer les bras latéralement à hauteur des épaules. Le bassin ne bouge pas. Tourner le haut du corps vers la gauche et vers la droite. Engager les mains de manière à obtenir la résistance maximale.
Variante: en avançant. Simultanément au pas à droite, le haut du corps tourne à droite et inversement à gauche.

Pour une efficacité maximale

Charge: temps par exercice – entre 90 secondes et deux minutes. D'autres exercices présentés dans le cahier peuvent très bien s'intégrer dans un circuit-training. Intensité: modulable à volonté selon le niveau en augmentant ou diminuant la résistance de l'eau. Possibilité d'individualiser l'entraînement.

Pauses: différentes selon l'objectif recherché. Pour un entraînement musculaire uniquement, pauses entre 15 et 30 secondes. Pour un entraînement plutôt cardio-vasculaire, introduire des pauses actives sous forme de sautillés par exemple. Grandeur des groupes: deux à quatre personnes par poste.

Séries: choisir quatre à huit exercices et les répéter une à trois fois.

Musique: plutôt durant les pauses, car chaque exercice a son propre rythme.

Stabilisation

L'eau permet de recourir à de nombreux exercices pour la stabilisation du tronc. Illustration avec quatre formes simples et efficaces.

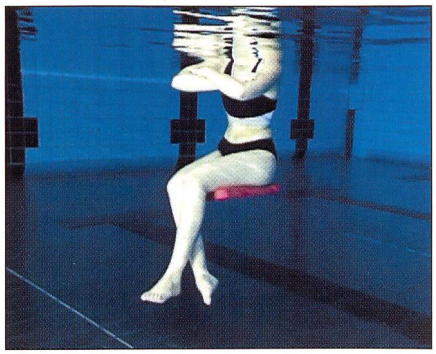


Fig. 1

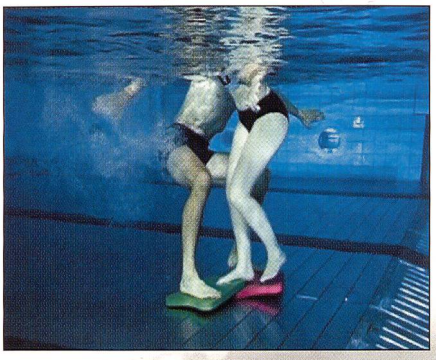


Fig. 2

Fauteuil à bascule (Fig.1)

Quoi? Stabilisation du tronc.
Comment? Position assise sur une planche de natation. Les jarrets ne bloquent pas la planche et les pieds ont un contact au sol. Exécuter des mouvements de bascule à gauche et à droite, sans perdre la planche.
Variante: sans l'aide des bras.

Troc aquatique (Fig. 2)

Quoi? Changer de planche.
Comment? Deux joueurs se tiennent debout chacun sur une planche. Ils essaient de s'échanger leurs planches, sans se tenir.
Variantes:
- se tenir debout avec la frite aquatique (plus facile) ou sur deux planches chacun (plus difficile);
- A se tient sur une planche, B n'en a pas. A transmet la sienne à B. Essayer d'abord debout, puis à genoux et enfin assis.

Freinage d'urgence (Fig. 3)

Quoi? Stopper sa course d'un coup sec.
Comment? Tous les joueurs courent en se croisant. Au signal, ils freinent avec un mouvement de poussée impulsif des bras contre la direction de course. Stabiliser le tronc et rester en équilibre.

Tourbillons

Quoi? Tenir l'équilibre contre le courant.
Comment? En position debout, agiter les bras vigoureusement pour déstabiliser le corps. Rééquilibrer le tronc.
Variante: sur les orteils ou avec les yeux fermés.

Fig. 3

Recherche d'équilibre

L'eau permet d'imaginer quantité de jeux pour solliciter la coordination. Là encore, les difficultés sont modulables selon la forme et la grandeur des accessoires utilisés.

Fig. 4

Surf en eau douce (Fig. 4)

Quoi? Se tenir en équilibre sur la planche.
Comment? Plusieurs planches flottent dans le bassin. Essayer de saisir avec les pieds une planche et se dresser sur elle. Sans l'aide des bras ni des mains!
Variantes:
- avec un seul pied;
- avec une frite aquatique au lieu de la planche (plus facile), ou pour chacun un pull-buoy (plus difficile).

Rivière sauvage

Quoi? Trouver l'équilibre dans l'eau agitée.
Comment? Former deux groupes de même grandeur. Le premier crée des vagues et des turbulences en agitant sous l'eau des planches de natation. L'autre groupe essaie de courir en long et en large dans le même temps. Au signal, les coureurs s'arrêtent et se mettent sur une jambe en équilibre. Aussi possible comme exercice à deux.
Variante: tendre les bras au-dessus de la tête (plus difficile).

Rodéo

Quoi? Déséquilibrer son adversaire.
Comment? Tous les joueurs assis sur une planche (cheval), sans la bloquer avec les jarrets. Chacun essaie de désarçonner l'autre. Définir les règles: pousser seulement avec la paume des mains ou toucher seulement au niveau du tronc par exemple.
Variante: celui qui perd sa monture a un gage – se mettre à genoux sur sa planche par exemple.

Gymnaste

Quoi? Exécuter des figures aux anneaux.
Comment? Les planches remplacent les anneaux. Chaque main est appuyée sur une planche. Croix de fer avec jambes serrées ou autres éléments de gymnastique à cet agrès. Enchaîner les figures de manière fluide pour ne pas perdre l'équilibre.
Variante: en appui sur les doigts ou sur le poing.

Echec aux accidents

On dénombre chaque année en Suisse 14000 accidents liés à la baignade ou aux sports nautiques. 9% des accidents mortels sont recensés dans les piscines en plein air ou couvertes. (Source: Société suisse de sauvetage SLRG; statistique des noyades, 2002). Quelques règles de sécurité peuvent diminuer les risques:
Hâte-toi lentement: le danger de chute augmente avec la vitesse.
Porter des sandales de bain: on évite ainsi de glisser sur le sol humide.
Ne pas se surestimer:
- mieux vaut lever le pied si l'on ne se sent pas bien que vouloir à tout prix aller jusqu'au bout d'un entraînement;
- les non – nageurs restent dans le bassin qui leur est réservé.

Température: ne jamais sauter dans l'eau en état de transpiration.
Sécurité: pas d'accessoires de flottaison gonflables en eau profonde.
Digestion: pas de baignade en cas d'estomac vide ou trop plein.

Relaxation

Dans l'eau nous sommes légers. Une bonne prédisposition pour se relaxer. A condition de ne pas s'éterniser.

En apesanteur

Quoi? Détendre les bras et les épaules.
Comment? Se tenir dans l'eau, les genoux légèrement fléchis. Lever l'avant-bras droit hors de l'eau, sentir son poids terrestre, le laisser retomber dans l'eau et apprécier sa légèreté retrouvée. La même chose mais avec le bras entier. Idem avec le bras gauche puis avec les deux bras en même temps.

Pingouin (Fig. 1)

Quoi? Marcher détendu.
Comment? Avancer avec les épaules juste sous l'eau. Laisser «traîner» les bras de côté, les paumes des mains orientées vers l'avant, les pouces en haut. Etirement doux des muscles pectoraux grâce à la résistance de l'eau.
Variantes:
- slalomer pour augmenter l'intensité de l'étirement dans les virages;
- utiliser des assiettes pour augmenter la résistance et la sensation d'étirement.

Mobilisation de la colonne

Quoi? Mouvement de mobilisation pour le haut du corps.
Comment? Debout. Incliner latéralement le tronc à gauche et à droite, les bras suivent le mouvement. Puis activer les bras asymétriquement d'avant en arrière pour créer de petites vagues. Tourner enfin la colonne à droite et à gauche, laisser les bras balancer doucement.
Variante: idem avec une frite aquatique en eau profonde. Les bras reposent sur l'accessoire comme sur les accoudoirs d'un fauteuil.

Le char (Fig. 2)

Quoi? Se laisser remorquer à tour de rôle.
Comment? A est couché sur le dos, relâché. B se tient derrière et place la frite aquatique comme un harnais sous les bras. Il promène son partenaire en avant en arrière.
Variante: B balance A d'un côté à l'autre et mobilise la colonne de A.

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Le hamac (Fig. 3)

Quoi? Se laisser porter par la frite aquatique.
Comment? Flotter sur le dos. Les jarrets reposent sur une frite aquatique, les bras sur une seconde, comme sur un accoudoir.
Variante: se coucher en long sur la frite, la colonne vertébrale, les fesses et les jambes croisées l'une sur l'autre reposent sur l'accessoire.

Laisse tomber

Quoi? Relaxation du tronc.
Comment? En appui contre le bassin, les jambes légèrement repliées. Relâcher les tensions situées dans le haut du corps et se laisser glisser vers l'avant. Se laisser flotter sans que les pieds ne quittent le sol. Rouler lentement pour se redresser et retrouver la position de départ.
Variante: avant de se laisser glisser, augmenter volontairement la tension en appuyant le tronc et les bras contre la paroi.

Jeu de flottaison

Quoi? Augmenter la relaxation par la respiration.
Comment? Sur le dos, laisser les pieds descendre dans l'eau. Les bras balancent en toute décontraction sur les côtés. Inspirer et expirer lentement et profondément. Observer les mouvements de la poitrine qui accompagnent la respiration.
Répéter deux à quatre fois de grandes inspirations et expirations.

Bibliographie

Brunner, M.: Brochure Aqua-Fitness avec les aînés. Schwimmsports.ch, 2001.

Profit, E.; Lopez, P.: GYM aquatique – 120 exercices. Editions AMPHORA, 2001. ISBN: 2-85180-568-3

Lamarque, J.-M.: Aquajogging Aqua-moving Aquarunning - rééducation, préparation physique, remise en forme en milieu aquatique. Editions DésIris. 2001.

Formation et perfectionnement

Aquademie® pour fitness aquatique est le centre de compétences pour l'aqua-fitness en Suisse. Aquademie® offre pour chaque stade des possibilités de formation et de perfectionnement, en eau profonde ou non profonde (hauteur de poitrine). Les néophytes, instructeurs ou autres professionnels du mouvement trouveront à coup sûr le module de formation ou de perfectionnement qui les concerne.

La formation repose sur l'«Aqua-Power Methode®», le concept le plus varié et moderne de formation, d'enseignement et d'entraînement qui existe sur le marché.

L'offre en bref

Plus de 80 modules de cours sont proposés chaque année par l'Aquademie®. L'éventail est large. Il va par exemple de la demi-journée de séminaire «pool-noodle» jusqu'à la semaine complète de cours pour les instructeurs et instructrices «aqua-power» en passant par le module journalier «aqua-fitness à l'école et au club».

Le menu est très varié: jogging en eau profonde, force, mouvements avec engins à main, powertraining pour les sports d'équipe, formes de jeu, cours spécifiques (par exemple 50 et plus, femmes enceintes).

Contact

Aquademie® pour Aquafitness,
Matthias Brunner & Edith Locher
Burgunderstr. 138, 3018 Berne.
Tél. 031 990 10 01, fax: 031 990 10 09
www.aquademie.ch
e-mail: info@aquademie.ch

aquademie® pour le fitness aquatique

Une classe à part

mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes

Au numéro

Numéro	Dossier thématique	Cahier pratique
1/04	Vitesse	Vitesse
2/04	Esprit d'équipe	Sur roues et roulettes
3/04	Métiers du sport	Souplesse
4/04	Sauter	Mini-trampoline
5/04	Intégration	Fitness aquatique
6/04	Talents	Grimper

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.– / € 7.50 (+port):

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.–/ € 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Numéro: Nombre:

Abonnement

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 50.– / Etranger: € 41.–)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.– / Etranger: € 31.–)

☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **français** ☐ **deutsch** ☐ **italiano**

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch