

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Les nouvelles fontaines de jouvence  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995807>

#### **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:** 07.02.2026

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

# Les nouvelles fontaines de jouvence

L'offre d'activités aquatiques a fleuri ces dernières années, drainant derrière elles son lot d'anglicismes évocateurs, aquajogging, aquapower ou encore aquabalancing. Bien-être, santé et plaisir sont les mots clés qui guident ces nouvelles pratiques. *Janina Sakobielski*

## Gym aquatique – le physique autrement

À l'origine de l'essor des sports d'eau, la gymnastique aquatique voit le jour dans les années 70, lorsque les propriétés de l'eau – poussée hydrostatique, résistance, dynamique et effet massant – sont utilisées pour renforcer la tonicité musculaire et entraîner l'endurance respiratoire. Cette discipline permet de recourir à un matériel de sport et de jeu varié, tel que ballons, cerceaux, planches, etc.

## Aquajogging – courir sans chocs

L'aquajogging est une des principales méthodes d'aquafitness. Une ceinture munie de flotteurs permet de courir en eau profonde, la tête hors de l'eau et les pieds dans le «vide». L'aquajogging est idéal pour fortifier la musculature, par exemple après une blessure, et de manière générale pour améliorer condition physique et force. Les étirements et la détente font aussi partie du programme. De plus en plus de sportifs de pointe profitent de cette technique qui méninge les articulations (voir l'article de la page 18 sur le deep-water-running). Par ailleurs, les personnes qui souffrent de surpoids ou de douleurs articulaires obtiennent plus rapidement des résultats dans l'eau que sur terre.

## Aquawalking – appui plantaire garanti

Contrairement à l'aquajogging, cette méthode se caractérise par des mouvements de marche et de course en eau non profonde avec contact des pieds au sol. Elle est parfaite pour les débutants et les personnes d'un certain âge. Recommandé comme entraînement de remise en forme suite à une blessure de l'appareil de soutien, en cas de surcharge pondérale, de rhumatismes ou d'arthrose, l'aquawalking permet aussi de faire de la prévention en s'adressant à un public très large. Les exercices sont en grande partie les mêmes que pour l'aquagym traditionnelle.

## Aquarobic – les mains palmées

L'aquarobic est centré sur l'amélioration de l'endurance. En règle générale, les cours consistent en séries de mouvements d'amplitude, d'intensité et de rapidité variables. Il est habituel d'utiliser pour l'aquarobic des gants spéciaux aux doigts palmés qui augmentent la résistance de l'eau et renforcent le travail musculaire. L'entraînement a lieu à choix en eau profonde ou non.

## Aquaball – jeu sans contacts

L'aquaball est une variante du water-polo, mais sans contact corporel, pratiquée dans une eau non profonde d'environ 1 mètre 30 (plus ou moins à hauteur de poitrine). Deux équipes jouent sur un terrain de 12 x 8 mètres, délimité par deux buts qui ressemblent à des bateaux pneumatiques de deux mètres sur un. Chaque équipe compte quatre joueurs qui essaient, par des passes aussi rapides que possible, de viser le but adverse. Le fair-play est toujours de règle. Les joueurs peuvent avancer en sautant, en courant ou en nageant. Ce jeu permet de varier agréablement les leçons de natation.

## Aquapower – par intervalles

Cette variante du fitness aquatique vise l'amélioration de l'endurance musculaire locale aérobic, ainsi que le renforcement musculaire et articulaire. En règle générale, on travaille avec la méthode extensive des intervalles, à un rythme rapide. L'aquapower peut avoir lieu en eau profonde ou non, avec du matériel adapté pour renforcer la résistance de l'eau si souhaité.

## Aquastep – souffle et coordination

En salle, le step offre un entraînement efficace mais aussi très contraignant pour les articulations. Cet inconvénient disparaît avec l'aquastep, puisque la poussée hydrostatique allège considérable-



Photo: Daniel Käsermann

ment le poids du corps. L'aquastep combine entraînement du système cardio-vasculaire et renforcement musculaire, principalement des membres inférieurs. Et la coordination vient encore compliquer la tâche. Assimiler des enchaînements de pas, des plus simples aux plus complexes, peut constituer un nouveau défi, même pour les meilleurs nageurs. L'aquastep se pratique dans de l'eau jusqu'aux hanches ou à la poitrine.

#### Aquadancing – rythme en soutien

Bouger au rythme de la musique est plus motivant que courir ou marcher de long en large. Les séquences sont caractérisées par des mouvements de faible amplitude répétés en rythme à une fréquence élevée. Le programme peut être axé sur la mobilité de certaines articulations en particulier. L'aquadancing est notamment adapté pour l'échauffement ou pour des animations. Le passage à l'aquagym conditionnelle ou à l'aquarobic se fait ensuite tout naturellement.

#### Aquabalancing – l'éveil des sens

Cette approche corporelle combine des exercices d'étirement et d'assouplissement en douceur, des massages, une mobilisation articulaire, ainsi qu'un travail sur le flux énergétique et respiratoire, dans et sous l'eau. En exploitant l'état de quasi-apesanteur offert par le milieu aquatique, il est possible, par des séries de mouvements spécifiques, de faire vibrer sa colonne vertébrale et de réveiller sa propre énergie. Le rayon de mouvement des articulations est modifié positivement par l'eau, et le corps tout entier peut, grâce à l'apesanteur, se mouvoir autrement.

#### Aquagym fonctionnelle – bien au chaud

Cette forme traditionnelle de mouvements dans l'eau s'adresse d'abord aux aînés. Des mouvements oscillatoires ou circulaires

agissent positivement sur la fonction des articulations et l'amplitude des mouvements. Cet entraînement, très calme, nécessite une température de l'eau de 28 à 32 degrés Celsius.

#### Aquagym – ludique et stimulant

L'aquagym permet de s'entraîner dans l'eau avec des instruments de gymnastique. Le milieu aquatique favorise la détente et apporte une dimension plus ludique qu'en salle. L'aquagym ménage les articulations: les mouvements «coulent de source», tandis que la résistance de l'eau protège des chocs et déchirures. En bougeant dans l'eau, on crée un courant qui favorise un massage en douceur et qui renforce le tissu conjonctif. La circulation sanguine est stimulée sans que la pression ne monte autant que sur la terre ferme.

#### Watsu et wata – approche orientale

Ces deux approches corporelles sont dérivées des principes du shiatsu. Le watsu consiste en un balancement et le wata en une danse aquatique. Ces thérapies douces, globales, ouvrent de nouvelles perspectives. Le corps peut bouger dans l'eau avec une mobilité inconcevable sur terre. Le watsu et le wata apportent une détente physique et psychique profonde. Ils se rattachent à l'offre d'aquawellness en combinant des éléments de shiatsu, de mouvement, de respiration et de psychothérapie.

Informations complémentaires: [www.iaka.ch](http://www.iaka.ch)

*Vous trouverez d'autres informations sur l'offre de fitness aquatique sur le site suivant (en allemand):*

[www.dsv-bfg.de/breitensport/htm/aquafitness.htm](http://www.dsv-bfg.de/breitensport/htm/aquafitness.htm)