

# Le feu au lac!

Autor(en): **Näf, Pia / Belz, Valentin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996054>

## **Nutzungsbedingungen**

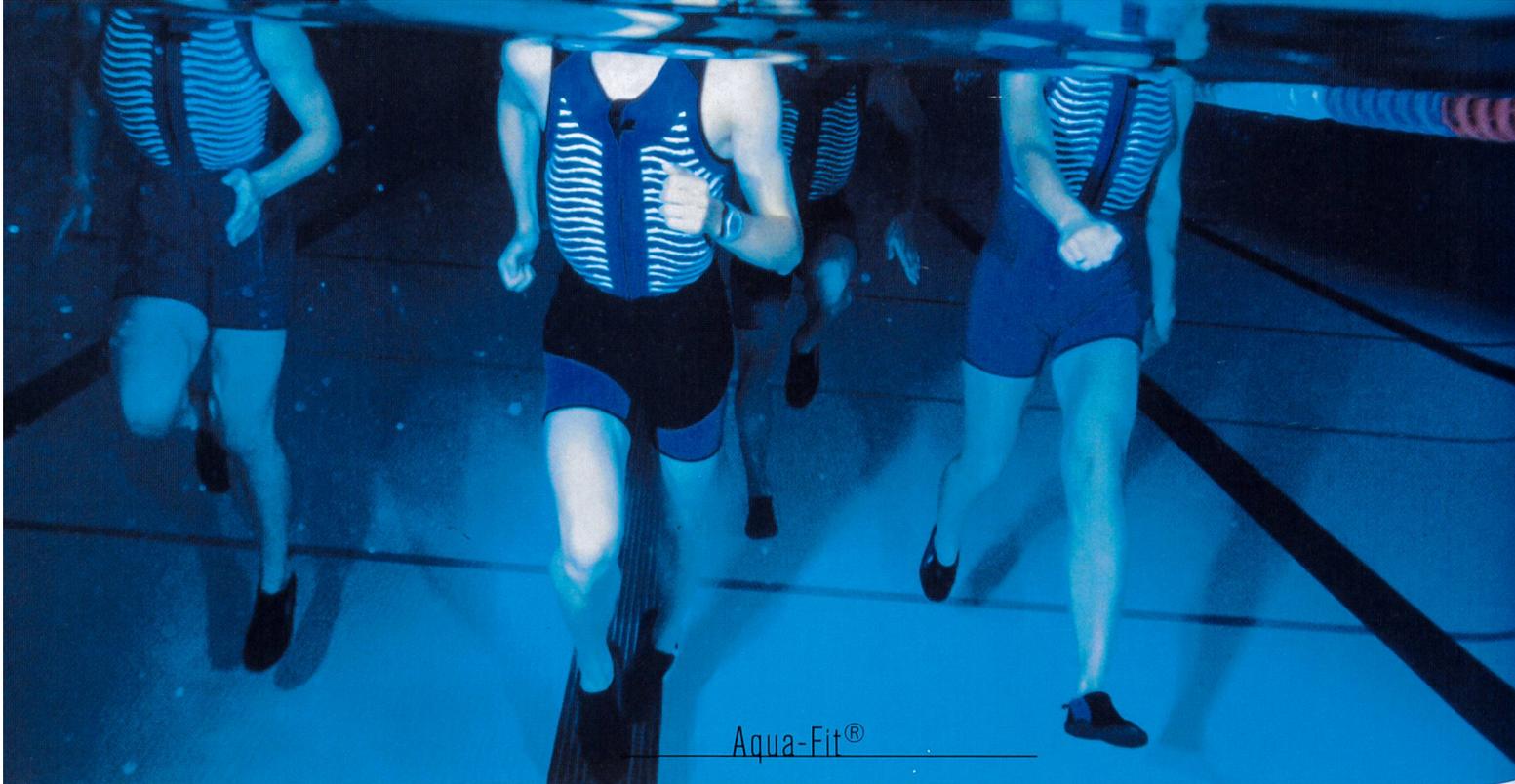
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Aqua-Fit®

# Le feu au lac!

Compétition, entraînement, détente, santé: l'eau offre mille et une possibilités d'exercices. Depuis quelques années, l'aqua-fit fait des vagues dans nos lacs et nos piscines. Ses avantages sont multiples.

*Pia Näf, Valentin Belz*

**N**é aux Etats-Unis, l'aqua-fit a d'abord été utilisé dans le cadre de la rééducation. Par la suite, les plus grands athlètes américains se sont appropriés cette forme d'entraînement avec succès en pratiquant le «deep water running», c'est-à-dire la course en eau profonde. Après avoir acquis ses lettres de noblesse Outre-Atlantique, l'aqua-fit s'est implanté chez nous, comme alternative à l'entraînement.

## L'eau partenaire d'entraînement

L'aqua-fit est une discipline qui mobilise l'ensemble du corps. Elle sollicite tant l'endurance que la force, la coordination, la souplesse et la vitesse. A l'heure où la carence de mouvement fait beaucoup parler d'elle, l'aqua-fit se profile comme une forme d'entraînement efficace, saine et sans danger. Il stimule notamment le système cardio-vasculaire, peut atténuer le mal de dos et contribue à améliorer les composantes spécifiques de la course (dans les sports d'équipe également). Grâce à son vaste champ d'application – des traversées de lacs réunissant des milliers de participants aux séances d'entraînement au sport de compétition –, l'aqua-fit connaît un franc succès même chez les plus grands athlètes. C'est ainsi que le champion du monde du 800 mètres, André Bucher, a pu se convaincre de l'efficacité de cet entraînement qui ménage les articulations et qui constitue une alternative bienvenue lors de pauses consécutives à une blessure notamment.

## Porteuse mais résistante

Dans l'eau, la poussée ascensionnelle confère le sentiment d'être «porté» et favorise le relâchement. Le travail dans l'eau

permet d'élargir l'éventail des mouvements possibles tout en ménageant le dos et les articulations.

Chaque mouvement étant exécuté contre une résistance, tous les groupes musculaires, même les plus petits, sont sollicités. De ce fait, la dépense calorique de base est plus élevée que sur la terre ferme. La résistance peut être adaptée à chaque niveau en modulant la vitesse du mouvement et la surface de résistance. La pression de l'eau agit régulièrement sur le corps de tous côtés et stimule le reflux sanguin, de sorte que, lorsqu'on s'entraîne dans l'eau, la fréquence cardiaque est plus basse et redescend aussi plus vite après l'effort. Compte tenu de la pression exercée sur la cage thoracique, la respiration est plus difficile, ce qui renforce les muscles respiratoires.

La température de l'eau joue elle aussi un rôle important: agréablement chaude, elle diminue le tonus musculaire, ce qui favorise la mobilité. Froide, elle augmente la production de chaleur, accroît la dépense calorique et stimule le métabolisme; elle peut toutefois aussi entraîner des crispations. Lors de variations de températures (dans le lac, par exemple), la température du corps doit s'adapter, ce qui contribue à renforcer le système immunitaire. m

**Pour en savoir plus** s'adresser à Valentin Belz (Ryffel Running, valentin.belz@ryffel.ch) ou consulter le site Internet, [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch), sous la rubrique aqua-fit. «Ryffel Running» propose un **cours d'aqua-fit** aux membres du **mobileclub** et autres intéressés. Pour en savoir plus, rendez-vous en page 45.

## Au fil de l'eau

### Renforcement pour les bras



Exercices pour les muscles des groupes musculaires les plus faibles



Exercices pour la ceinture scapulaire

Photos: copyright Ryffel Running

### Renforcement pour le tronc



Renforcement de la musculature abdominale, mobilisation de la colonne vertébrale



Gymnastique pour le tronc en position allongée

### Structure d'une leçon

Une leçon d'aqua-fit comporte trois parties: la gymnastique aquatique et posturale, avec des exercices de coordination, de renforcement et de souplesse, la course en eau profonde («deep water running») et un retour au calme avec des exercices d'étirement.

La «wet vest» assure un minimum de flottaison. Elle est complétée pour les plus avancés par des accessoires tels que gants palmés (les «hands»), «hand paddles» (planche que l'on tient pour augmenter la résistance) et des chaussures spéciales, éléments qui permettent de travailler dans différentes positions de base et avec des résistances plus ou moins grandes.

Dans la partie («deep water running»), on reprend le pas de course traditionnel et le complète par des exercices progressifs pour acquérir la technique correcte. Dans le «skipping», par exemple, on lève les genoux à l'horizontale, alors que dans la «foulée Astérix», on effectue de tout petits pas rapides en fléchissant légèrement les genoux. La «foulée allongée» met l'accent sur la phase active de traction, qui joue un rôle important dans la propulsion du coureur et contribue à renforcer la musculature postérieure des cuisses et les fessiers, des muscles dont l'affaiblissement tend à devenir une «maladie de civilisation». Les mouvements étant exécutés moins vite que dans la course au sol, l'aqua-fit permet d'améliorer la technique de course et les capacités de coordination.

### Exercices de course



Soulever les genoux, avec flexion simultanée des pieds



Avancer légèrement la partie inférieure de la jambe



Extension du pied



Phase de traction

### Flexion



Pied en flexion durant le mouvement vers l'avant

### Extension



Tendre la cheville durant la phase de traction

### Entraînement «à sec»



Acquérir la forme du pas hors de l'eau



Expérimentation tactile de la résistance de l'eau