

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.

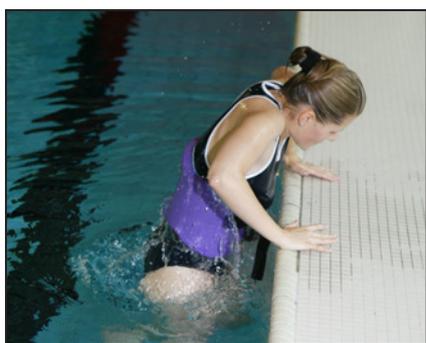


Fig. 1



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).

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'avancent 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.



Fig. 4

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.