

Cahier pratique 5/04: 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.

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 peut 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 précéderont 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 abdominale. Les exercices d'équilibre et de régénération terminent ce grand tour de bassin.

[Cahier pratique 5/04: Fitness aquatique](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO