

Fitness aquatique – Endurance (eau non profonde): Course d'obstacles

Au cours de cet exercice, l'athlète se déplace dans le bassin à différentes cadences et en accomplissant différentes tâches.



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 (voir photo);
- 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.

Trucs en vrac

Ces quelques conseils méthodologiques contribuent au succès d'une leçon de fitness aquatique.

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.

Source: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Cahier pratique 5/04 «Fitness aquatique». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO