Fitness aquatique – Endurance (eau non profonde): Pêche aux gros poissons

Cet exercice ludique se déroule sous forme de poursuite en groupe. Il améliore l'endurance mais également l'orientation et la vitesse.

Le chasseur est en possession d'une frite aquatique. Il essaie de capturer ses proies en leur passant la frite autour des hanches. Les prisonniers tendent les bras vers le haut et courent sur place en levant les genoux. Deux camarades peuvent le libérer en encerclant avec leurs mains les bras levés du prisonnier.

Variantes

- Plusieurs chasseurs à la fois pour augmenter l'intensité du jeu.
- Changer les chasseurs toutes les deux minutes.

Matériel: Frites aquatiques

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