

# Fitness aquatique – Endurance (eau non profonde): Pyramides

Cet exercice d'endurance dans une eau peu profonde est composé d'une succession de courses dont la difficulté est croissante.



Sprint sur une longueur du bassin, course latérale sur deux longueurs, course arrière avec appui du talon sur trois longueurs, montées des genoux (skipping) sur quatre longueurs et enfin cinq traversées en course avant avec freinage des bras placés sur les côtés. Redescendre la pyramide

## Variante

La moitié du groupe effectue à chaque fois deux traversées de bassin dans la largeur, l'autre moitié une dans la longueur. Priorité au premier groupe pour le passage.

## 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**