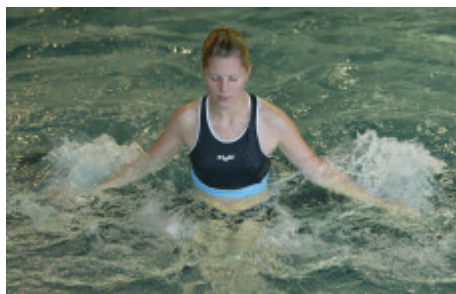


Fitness aquatique: La cour des miracles

L'eau met en jeu des mécanismes inhabituels. Les Romains le savaient, eux qui étaient friands des bains thermaux. Mais ses avantages ne s'arrêtent pas à ses effets curatifs.



Bien que nous fassions très tôt nos expériences dans le ventre maternel, l'eau n'en reste pas moins un élément étranger. Sa portance nous fait flotter et adoucit chacun de nos mouvements.

Les avantages? Le dos est soulagé, les mouvements fluides et même les sauts ne peuvent pas endommager les articulations.

Les blessures – déchirures musculaires par exemple – se rencontrent d'ailleurs très rarement. Le fitness aquatique convient donc bien aux personnes en surpoids, aux aînés ou encore aux convalescents.

Jeu avec le courant

La résistance qu'oppose l'eau aux mouvements les plus simples – 40 à 60 fois plus grande que sur terre – fait que cet entraînement est aussi très intéressant pour le sport de performance. Une séance en piscine peut s'avérer exigeante sur le plan musculaire. Par ailleurs, l'intensité et la charge s'adaptent facilement au niveau des participants par le jeu des surfaces (mains ouvertes ou engins) et la vitesse d'exécution.

Deux options permettent d'exploiter les bienfaits de l'eau: apprendre la [technique correcte en eau profonde](#) ou/ et appliquer dans l'eau des mouvements exécutés normalement sur la terre ferme.

Les activités quotidiennes – marche ou course – sont reproduites dans l'eau (aqua-walking ou -jogging). Les exercices en musique, avec engins à main ou matériel de flottaison (aquagym), de même que les formes ludiques, danses ou [circuits-training](#) complètent la panoplie.

Avec ou sans contact?

La division des exercices se fait essentiellement selon la profondeur de l'eau: les formes en eau non profonde se font plutôt avec contact des pieds au sol, tandis que les exercices en eau profonde demandent des accessoires annexes tels que vestes, ceintures, planches de natation ou frites aquatiques (pool-noodles).

Eau profonde

Eau non profonde

-
- Forme d'entraînement économique pour les articulations (pas de chocs).
 - Possibilité de s'entraîner de manière indépendante (après avoir suivi les instructions techniques) avec la veste ou la ceinture.
 - Mouvement de course proche du mouvement réel. Pour les sportifs de haut niveau, bon moyen de se préparer pour la saison.
 - Après une blessure, l'appareil locomoteur peut être remis à contribution plus tôt.
 - L'entraînement en eau profonde donne l'impression de planer; il est plus paisible.
- L'entraînement est plus dynamique. Le contact au sol permet des mouvements plus rapides malgré la résistance de l'eau.
 - Aucun matériel spécifique n'est requis.
 - Les possibilités de mouvement sont variées (jogging, renforcement, jeux, danse).
 - Activité peu chère (pas de matériel).
 - Convient aux personnes qui ont peur de perdre pied.
 - La précision des mouvements et des postures (tenue du corps, stabilité du tronc) est facilitée grâce au contact au sol.
-

Au programme

Sur terre, la force de gravité nous attire irrémédiablement vers le sol. L'eau change les données grâce à deux de ses particularités: la flottaison et la résistance. En les exploitant de manière ciblée, on travaillera l'endurance, la force, la mobilité et la coordination.

Solliciter l'appareil cardio-vasculaire: L'entraînement de l'endurance est particulièrement efficace dans l'eau. En effet, un grand nombre de muscles sont activés en même temps grâce à la résistance de l'eau. Lors d'un jogging normal, ce sont surtout les muscles des jambes qui travaillent. Dans l'eau, les bras et les épaules, de même que les muscles stabilisateurs participent aussi activement au mouvement.

→ Exercices d'endurance

Renforcer la musculature: La résistance agit dans toutes les directions, indépendamment du poids corporel et de la gravité terrestre. Un même exercice sollicitera ainsi l'agoniste et l'antagoniste en même temps. La charge s'adapte facilement aux possibilités individuelles du sportif.

→ Exercices de force

Améliorer la mobilité: Dans l'eau, le tonus musculaire est plus faible que sur terre. Une bonne prédisposition pour entraîner la mobilité au travers d'exercices statiques et dynamiques.

→ Exercices de stabilisation

Exercer la coordination: La portance de l'eau permet de concocter des exercices d'équilibre amusants et variés, de difficulté modulable.

→ Exercices de coordination (équilibre)

Augmenter le bien-être: L'eau apaise. Elle atténue l'impact des éléments extérieurs et soulage le corps de son poids terrestre.

→ Exercices de régénération

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