

## Courir en apesanteur

Quatre techniques de pas caractérisent l'endurance en eau profonde. Petit descriptif et propositions de jeux pour les maîtriser au plus vite.



### Pas de course

Il représente la technique de base et s'inspire de la technique de course traditionnelle.

**Description:** lever le genou vers l'avant pour qu'il pointe vers le bas, ouvrir avec la jambe en plaçant le pied en position de flexion. Phase de poussée vers l'arrière en terminant avec le pied en extension jusqu'à l'ouverture complète des hanches. Les bras le long du corps soutiennent la propulsion, les paumes des mains sont orientées vers l'arrière.



### Pas de haies

Ce pas correspond à la technique du passage de haies en athlétisme.

**Description:** lever le genou à l'horizontale, tendre la jambe vers l'avant, presque parallèle à la surface de l'eau, avec le pied en flexion. Phase de poussée vers l'arrière, le pied en extension (pointe du pied), jusqu'à l'ouverture complète des hanches. Les bras sont presque tendus et chassent l'eau vers l'arrière.

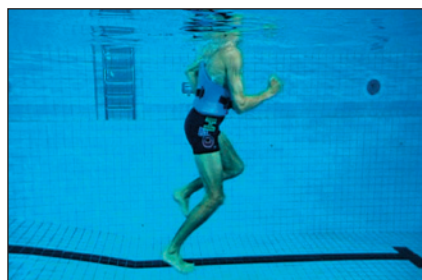
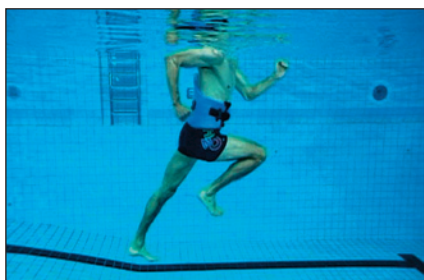
### La tête hors de l'eau

Plusieurs accessoires de flottaison s'utilisent en eau profonde. Les trois types principaux sont:

- la veste sous forme de gilet ou de combinaison;
- la ceinture avec corps de flottaison;
- les corps de flottaison improvisés: frites

aquatiques (pool-noodles), planches de natation, haltères flottants, etc.

Les accessoires de flottaison doivent être confortables, adaptés au corps et suffisamment porteurs pour que les épaules restent hors de l'eau.



## Skipping

Exercice de montée des genoux, le skipping correspond au sprint en athlétisme.

**Description:** lever le genou à hauteur de hanches, avec le pied en flexion. Extension complète de la jambe par la poussée vers l'avant du talon. Les bras forment un angle droit près du corps et accompagnent le mouvement.



## Pas d'échassier

Cette technique de pas, appelée aussi pas de walking ou robo-jogg, ressemble à la marche sur échasses.

**Description:** les jambes restent tendues (sans surextension au niveau des genoux) durant tout le déroulement. Lors du mouvement vers l'avant, le pied est en flexion; au retour de la jambe vers l'arrière, il passe en extension. Les bras sont tendus le long du corps, les paumes tournées vers l'arrière lorsque les bras vont vers l'arrière, et orientées vers le corps lorsqu'ils se dirigent vers l'avant.