

En pleine forme dans l'eau

Les propriétés de l'eau sont utilisées de façon ciblée pour travailler l'endurance, la force, la mobilité, mais également les capacités de coordination. Grâce à différents matériels issus de la boîte à outils, ce cahier Praxis+ présente des exercices d'entraînement permettant d'améliorer endurance et force.

Endurance

De nombreux muscles sont sollicités simultanément dans l'eau en raison de la résistance de l'eau, ce qui permet un entraînement efficace. Il est important de baisser et de détendre les épaules. Le mouvement de la marche doit correspondre à celui effectué sur la terre ferme. Autrement dit, il est déroulé sur l'ensemble du pied. Les mains ont un effet stabilisateur et peuvent être utilisées pour s'aider à avancer. Le tronc est constamment stabilisé et reste droit.

Force

La musculation dans l'eau peut être conçue de façon extrêmement efficace grâce à une résistance agissant dans toutes les directions. La portance et le pouvoir de freinage de l'eau rendent l'entraînement très doux pour les articulations. La résistance de l'eau dépend de la vitesse des mouvements et de la surface de résistance. Ainsi, l'entraînement peut être conçu en dosant de façon ciblée la vitesse (une vitesse multipliée par deux génère quatre fois plus de résistance) et la surface d'entraînement (par exemple main ouverte/ fermée, utilisation de Paddles) et ainsi être per-

sonnalisé et efficace. La résistance agissant dans toutes les directions, il est possible d'entraîner l'agoniste et l'antagoniste au cours d'un même exercice. La portance offre de nombreux effets positifs: les articulations sont soulagées, les mouvements brusques sont pratiquement impossibles, les sauts sont moins pénibles pour les articulations, le risque de blessure est réduit, de même que les douleurs dorsales et articulaires. Parallèlement, la portance rend la perception du corps plus difficile, car une pression inférieure est exercée sur les capteurs de l'appareil locomoteur.

Mobilité

Puisque le tonus musculaire est plus profond dans l'eau que sur terre, il est possible de bien entraîner la mobilité dans cet élément. Cependant, il est souvent difficile de l'exercer de façon isolée durant une heure d'aqua gym, car la température de l'eau est généralement trop froide pour les étirements. Si les exercices de renforcement sont effectués selon un rayon de mouvement le plus grand possible, la mobilité est influencée simultanément de façon positive.

Utilisation de musique

L'utilisation de musique doit faire l'objet d'une réflexion approfondie. La musique peut d'une part être motivante. Selon l'image du handicap, le niveau de bruit et le fonctionnement de la piscine, la musique peut également constituer une autre source de distraction. Par conséquent, il est recommandé de toujours initier des exercices de musculation d'abord sans musique jusqu'à ce qu'ils soient effectués correctement.

- Marche: 80 à 110 battements par minute (Bpm)
- Course: 110 à 140 Bpm
- Exercices de renforcement musculaire/force: 105 à 125 Bpm





Formes de jeu à l'aide de Supertubes

Supertubes est un jeu de plongée et de natation composé de trois tubes de couleurs différentes qui se placent debout dans l'eau. La boîte à outils comprend trois petites balles qui ne flottent pas dans le kit.

Formes de jeu à l'aide de Supertubes

Idée de jeu	Organisation	Matériel	Variantes
<p>La première personne du groupe court vers son Supertube, place la balle dans le compartiment supérieur et revient en courant. Après lui avoir tapé dans la main, la deuxième personne peut commencer. Elle va chercher la balle, puis la ramène. La troisième personne la remet dans le Supertube, etc. Chaque personne court deux fois.</p>	<p>Des groupes de 4 à 5 personnes forment une colonne.</p> <p>De l'autre côté se trouve un Supertube par groupe dans l'eau.</p>	<p>Supertubes et balles</p>	<p>Variations des styles de course Courir en avant Courir en arrière Pas de côté</p> <p>Placer la balle dans le compartiment inférieur du Supertube. Les participants doivent alors plonger.</p>
<p>Même principe que pour la première course de relais, mais les participants essaient de lancer la balle dans leur Supertube depuis une certaine distance. Chaque personne effectue deux parcours. Quel groupe marque le plus de points?</p>	<p>Des groupes de 4 à 5 personnes forment une colonne.</p> <p>De l'autre côté se trouve un Supertube par groupe dans l'eau.</p>	<p>Supertubes et balles</p>	<p>Variations des styles de course</p> <p>Variation de la distance de lancer vers le tube</p> <p>Quel groupe sera le premier à marquer 10 points?</p>
	<p>Des groupes de 4 à 5 personnes forment une colonne.</p>	<p>Supertubes et balles</p> <p>Disque aquatique Beco</p>	<p>Sous la forme d'une course de relais (la première personne court, la seconde prend le relais, course par deux, etc.). Tout le monde doit se tenir au disque aquatique.</p>

Exercices de force à l'aide d'un disque aquatique

Type de renforcement

Renforcement des muscles supérieurs du bras et pectoraux

Position initiale: le haut du corps est droit, les épaules se trouvent dans l'eau, bras devant le corps, les genoux légèrement pliés.
Exécution du mouvement: Les bras sont poussés vers l'avant en effectuant un mouvement de boxe. Les bras peuvent être poussés vers l'avant simultanément ou tour à tour



Variantes

Simplifier l'exercice

Effectuer l'exercice sans disque

Compliciter l'exercice

Étirer les bras vers l'avant, puis vers le bas. D'en bas étirer les bras vers le haut puis reprendre la position de départ.

Renforcement des muscles abdominaux

Position initiale: se placer en position couchée sur le dos sur l'eau. Les bras peuvent contribuer à stabiliser la position à l'aide du disque.
Exécution du mouvement: Ramener les jambes de la position étirée en paquet vers la poitrine, puis de nouveau en position étendue (resserrer et étirer les jambes).



Simplifier l'exercice

Effectuer l'exercice sans disque ou uniquement avec un disque (en le tenant des deux mains).

Compliciter l'exercice

Tenir la planche de natation dans l'eau en travers devant le corps, puis la pousser vers l'avant avec les deux bras.

Exercices de groupe

Effectuer l'exercice par deux comme un combat de boxe d'ombre.

Le groupe forme un cercle. Une personne se tient au milieu sur une jambe, les bras croisés devant le corps. Les participants se trouvant dans le cercle effectuent le mouvement et tentent de déséquilibrer la personne placée au milieu.

Renforcement des muscles abdominaux

Position initiale: se placer en position couchée sur le dos sur l'eau. Les bras peuvent contribuer à stabiliser la position à l'aide du disque.
Exécution du mouvement: Ramener les jambes de la position étirée en paquet vers la poitrine, puis de nouveau en position étendue (resserrer et étirer les jambes).

Simplifier l'exercice

Les participants reposent sur une frite et ont ainsi une position initiale stable.

Compliciter l'exercice

Ramener les jambes vers la poitrine, les déplier sur le côté, les ramener vers la poitrine, position allongée, vers l'avant, etc.

Renforcement des muscles supérieurs du bras et dorsaux

Position initiale: le haut du corps est droit, les épaules se trouvent dans l'eau, les bras devant le corps, les genoux légèrement pliés.
Exécution du mouvement: les bras sont tour à tour pressés devant et derrière le corps, puis remontés. Attention: les épaules restent loin des oreilles!



Simplifier l'exercice

Pousser les bras vers le bas uniquement devant ou derrière le corps, et non les deux.

Compliciter l'exercice

Effectuer l'exercice avec une planche. La planche peut être maintenue à l'horizontale devant le corps. Derrière, elle doit être tenue verticalement.

Remarques: les exercices de renforcement sont toujours effectués à partir d'une position de base stable. Les épaules se trouvent dans l'eau. Les genoux sont légèrement pliés. Les muscles du tronc stabilisent, le haut du corps

reste immobile. Plus l'eau est profonde et plus la portance est élevée et plus la position du corps est instable. La variation des exercices de force peut toujours avoir lieu en rythme (une vitesse multipliée par deux fois génère

quatre fois plus de résistance) et la surface d'entraînement (par exemple, main ouverte/ fermée, utilisation de Paddles).

Combinaison de force et d'endurance

Pendant la musique, on court toujours dans la même direction: Jaune › Vert › Rouge › Bleu › Jaune (marquage grâce à des feuilles de couleur). Lorsque la musique s'arrête, on effectue l'exercice décrit dans chaque couleur. Exemples:

Ciseaux

Assis en arrière sur le bord de la piscine, en se tenant au canal de débordement. Le dos et les fesses touchent toujours le bord de la piscine, les jambes sont tendues à l'horizontale. Plier les jambes sur le côté, puis les fermer. Plus facile: avec les genoux pliés; plus difficile: croiser les jambes au milieu et les écarter à nouveau.

Pousser vers le haut

Le corps est tendu à partir des mains, qui sont posées sur le canal de débordement. Étirer les bras, pousser le corps vers le haut, puis laisser retomber.

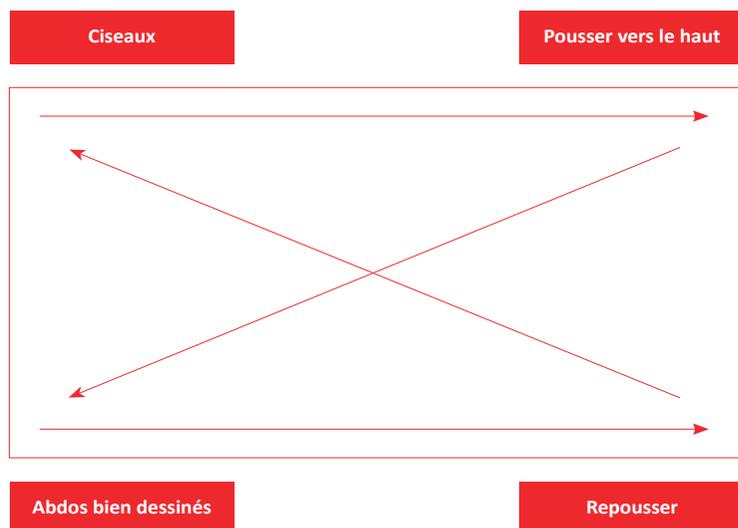
Simplifier l'exercice: se tenir debout, les pieds sur la marche de repos en guise de soutien. Compliquer l'exercice: se laisser tomber dans l'eau le plus lentement possible.

Repousser

Se tenir debout sur la marche de repos, les épaules dans l'eau, en se tenant des deux mains sur le bord de la piscine. En tendant et en pliant les bras, éloigner le tronc du bord, puis reculer. Simplifier l'exercice: les bras ne sont pas dans l'eau. Compliquer l'exercice: placer les bras le long du corps.

Abdos bien dessinés

Buste dans l'eau, placer les mollets sur le canal de débordement, les cuisses verticalement dans l'eau. Les mains sont tendues vers le bord de la piscine, le tronc est plié. Simplifier l'exercice: s'allonger sur une frite, plier les jambes vers la poitrine, puis revenir en position. Compliquer l'exercice: s'allonger sur une frite, plier les jambes vers la poitrine, puis en balancier sur le côté, avant de revenir en position allongée.



Sources

Praxis+: Franziska Mohr
Documents de cours Aqua-Fit LeiterInnenausbildung.
Ryffel Running
Mobile Praxis 5/04. Mobile, die Fachzeitschrift für Sport. 2004
Wassergymnastik. Cornelia Bleul-Gohlke. Praxisbücher Sport. Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2009
mobilesport.ch/erwachsenensport/wasserfitness-vielfaltige-moeglichkeiten/