

Comme un poisson, ou presque...

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 3

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995804>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

INTENSITÉ

Peu mais bien

La course en eau profonde peut être un entraînement très efficace induisant de fortes montées de la lactatémie. L'idée selon laquelle elle serait peu intensive vient du fait que le pouls est plus faible que pour le même effort réalisé à terre. Mais plus l'effort réalisé dans l'eau est intense, plus le pouls se rapproche de la valeur maximale qu'il pourrait avoir à terre. Dans l'eau, Viktor Röthlin atteint au maximum 190 battements par minute (196 à terre). Lors d'une séance d'entraînement légère, son cardio-fréquence-mètre indique 100 dans l'eau, ce qui correspond cependant à 140 battements par minute à terre. Aussi y a-t-il un risque que des séquences à visée régénératrice soient finalement trop intensives et ne produisent pas l'effet de récupération escompté.

RÉGÉNÉRATION

Attention au retour sur terre!

Après s'être cassé le pied à l'ER pour sportifs d'élite, Viktor Röthlin décida de s'entraîner à la piscine. Cela lui permit de reprendre rapidement un programme très voisin de celui qu'il effectuait et d'être en forme lorsqu'il put «revenir sur terre». Mais le retour sur le dur doit être soigneusement préparé, car les tensions excentriques qui s'exercent au sol lors des mouvements de freinage ne peuvent être simulées dans l'eau. Du point de vue des forces de poussée et de traction, les mouvements dans l'eau sont comparables au pédalage en arrondi du coureur cycliste. Lorsque ses patients sont capables de quitter le bassin, Viktor Röthlin leur prescrit des chaussures MBT pour amortir les mouvements de freinage au début ou il leur prépare un petit entraînement au saut à la corde avant de les autoriser à courir de nouveau. Mais ils n'échapperont pas pour autant à la crampe.

TECHNIQUE DE COURSE

Stabilité et équilibre

Dans le livre «AquaFit», cinq pas de marche et de course en eau profonde sont décrits. Le marathonien a adapté ces pas à ses besoins. Il privilégie trois modes de déplacement dans l'eau: montée (petits pas rapides), tout droit (pas arrondis) et descente (pas très longs). Cette répartition donne la sensation d'effectuer un parcours de cross et permet de rompre la monotonie d'un long entraînement dans l'eau. Le coureur exécute ces pas sans le sol comme point de repère, ce qui ne facilite pas l'apprentissage technique. Pour la course dans l'eau, Viktor Röthlin évoque l'image d'une «chaîne ouverte». Le mouvement se rapproche du pédalage. Le bassin et le tronc doivent être parfaitement stables afin que le buste soit dans la bonne position, identique à celle de la course à terre.

STYLE DE COURSE

Les mouvements justes

L'eau permet d'améliorer son style. On sent immédiatement une résistance quand on laisse pendre un bras ou un pied au lieu de le redresser en l'avancant. Cette «phase préliminaire» à la pose du pied est plus facile à entraîner avec la résistance de l'eau. Alors qu'à terre une bonne technique permet de courir plus vite, dans l'eau, c'est l'effet inverse: plus on court juste, moins on avance! Aussi la distance parcourue durant une séance d'entraînement ne constitue-t-elle pas une source de motivation. Les points de référence sont le pouls et l'intensité, qui se mesure aussi à la fréquence des mouvements.

PLANIFICATION

Dernière ligne droite à terre

Durant la phase préparatoire, la course dans l'eau, économique pour les articulations, constitue une part essentielle de l'entraînement de Viktor Röthlin et lui permet d'intégrer un plus grand volume d'entraînement. Au moins une fois par semaine, il suit dans le bassin un programme analogue à son programme à terre. Les séances peuvent porter sur la régénération, les bases ou le fractionné. Mais plus la compétition approche, moins l'on verra l'athlète dans l'eau. Les deux derniers mois avant un marathon, il se prépare exclusivement sur la route ou dans la forêt.

Viktor Röthlin

Comme un

Courir dans l'eau peut paraître insolite. Pourtant, cette forme d'entraînement a des effets très intéressants. Un avis que partage Viktor Röthlin, grand marathonien, physiothérapeute et aquajoggeur de la première heure.

Roland Gautschi

«**N**on», déclare le meilleur marathonien de Suisse en riant, «il m'a fallu longtemps avant d'associer la natation à la flottaison ou à la légèreté. Pour moi, l'eau était surtout un élément dans lequel on s'enfonçait.» A l'instar de bien des coureurs, Viktor Röthlin s'appliquait surtout à garder la tête hors de l'eau et à rester à proximité du bord. Même les 400 mètres de l'épreuve de secourisme de l'École de recrues pour sportifs d'élite ne lui firent pas changer d'avis. Il passa le test, sans plus.

Un intrus dans la piscine

Viktor Röthlin fut pourtant l'un des premiers coureurs à entrer régulièrement dans l'eau. Pas pour y nager la brasse ou le crawl, mais pour y pratiquer l'aquajogging. Son premier en-



L'aquajogging fait partie intégrante de l'entraînement de Viktor Röthlin. Un choix qui s'avère payant.

poisson, ou presque...

traîneur, Robi Haas, était très ouvert aux nouvelles méthodes d'entraînement. Il intégra le «Deep-Water-Running» importé des Etats-Unis par Markus Ryffel dans le programme de son protégé alors âgé de 13 ans. Selon Röthlin, il fallait du courage au début pour courir dans l'eau avec la «Wet Vest»: «en me voyant courir dans le bassin, les gens me prenaient pour un extraterrestre.»

Une place fixe en piscine

Aujourd'hui, dix-sept ans plus tard, une ligne est souvent réservée aux «non-nageurs» dans les piscines, et les traversées du lac comptent parmi les activités incontournables des sportifs amateurs – surtout des femmes. Chaque année, des milliers de cours d'«aquafit», «aquagym», «aquajogging» et autre «aquajoggym» sont proposés dans toute la Suisse avec un succès croissant. La course en eau profonde a aussi gagné les faveurs des sportifs de haut niveau, et plus seulement comme solution transitoire après une blessure.

Pour amateurs et sportifs d'élite

Le physiothérapeute Viktor Röthlin a rédigé son mémoire de licence («Aquafit – l'entraînement cardiovasculaire idéal ou

une nouvelle variante de fitness à la mode?») sur l'impact de séquences d'entraînement plus ou moins intensives sur différentes données mesurables telles que le pouls ou la lactatémie. Il utilise aujourd'hui les résultats de ses recherches dans son activité professionnelle, mais aussi pour son entraînement personnel. Comme chef de groupe, il apprécie également l'aspect social de cette discipline qui permet aux personnes entraînées ou non, aux amateurs comme aux sportifs de haut niveau, de s'entraîner ensemble chacun à son rythme. Nul n'est donc mieux placé que lui pour décrire les avantages et les particularités de cet entraînement original. Les principales caractéristiques de la course en eau profonde mises en évidence au cours de notre entretien sont récapitulées dans l'encadré.

Aujourd'hui, Viktor Röthlin est plus à l'aise dans l'eau, en position horizontale aussi. Un an après s'être blessé aux adducteurs lors des Jeux Olympiques d'Athènes, il a recommencé à nager régulièrement et même peaufiné sa technique du crawl. Il nage désormais une fois par semaine – loin du bord! **m**