

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Mouiller son maillot... : autrement!  
**Autor:** Brunner, Matthias / Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995805>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Mouiller son maillot... autre

Troquer shorts et baskets contre des costumes de bain, est-ce bien judicieux pour des joueurs? Oui, selon les spécialistes! Non seulement l'entraînement dans l'eau offre une alternative bienvenue, mais il présente de réels avantages.

*Matthias Brunner, Roland Gautschi*

L'eau oppose à tout mouvement une résistance qui agit comme un frein. Et cette résistance peut être dosée à volonté, car elle dépend de la vitesse du mouvement. A vitesse double, par exemple, la résistance est multipliée par quatre, ce qui oblige à déployer quatre fois plus de force. Pour obtenir une telle résistance hors de l'eau, toutes sortes de poids, d'haltères et d'appareils de musculation plus ou moins sophistiqués sont nécessaires. Dans l'eau, au contraire, la résistance est omniprésente et s'exerce de tous côtés. L'eau est donc un «accessoire» de fitness multifonctionnel que peuvent exploiter avantageusement les équipes de sports collectifs.

## Pourquoi dans l'eau?

- La résistance est 790 fois plus grande dans l'eau qu'en dehors. Chaque mouvement requiert donc beaucoup plus d'efforts et de force.
- Le nombre de muscles sollicités simultanément est beaucoup plus grand dans l'eau, car tout mouvement se heurte à une résistance permanente.
- Le cœur pompe 20 % de sang en plus à chaque pulsation au repos. L'effet d'endurance est donc supérieur.
- La régulation de la température du corps sollicite le système cardio-vasculaire quatre fois plus qu'hors de l'eau.
- Chutes et blessures sont pratiquement exclues grâce à la pression hydrostatique. Conséquences: on peut s'entraîner très dur sans risquer de se blesser.
- Le poids du corps est porté par la pression hydrostatique, le «moteur» musculaire est refroidi et la peau subit un agréable massage. Cela permet de s'entraîner intensivement sans transpirer ni avoir de courbatures.

## Au service de la performance

A la différence des cours de fitness aquatique, destinés à accroître la santé et le bien-être des participants, les entraînements dans l'eau sont, pour les équipes de sports collectifs, axés sur la performance.

Ces joueurs doivent souvent mener des actions très intenses exigeant une force explosive et des qualités propres à chaque discipline sportive. Pour entraîner ces paramètres, il est indispensable d'avoir une bonne endurance générale, un tronc stable et un solide gainage musculaire. En outre, dans un entraînement spécifique, la coordination est importante. L'eau permet-elle d'exercer tous ces aspects?

## Le jeu en point de mire

La réponse est oui, si l'on en croit les expériences réalisées avec des joueurs de sports collectifs, notamment des équipes de football. En plus de l'entraînement habituel, portant sur les quatre qualités de base (endurance, force, coordination et souplesse), les athlètes suivent des cours de fitness aquatique dans lesquels ils pratiquent les exercices suivants:

- entraînement par intervalles, sauts, sprints
- exercices de coordination avec charge, exercices de stabilisation en mouvement
- course avec brusques changements de direction, course avec départs-arrêts
- jeux, compétitions

*Matthias Brunner est maître de sport et formateur.*

*Il dirige avec sa femme l'Aquademie pour le fitness aquatique à Berne. Plus d'infos sous: [www.aquademie.ch](http://www.aquademie.ch)*

# Top-Six

En eau non profonde (hauteur de poitrine), on peut pratiquer toutes sortes d'exercices à deux qui couvrent tout les aspects conditionnels, de la stabilisation à la coordination, en passant par la force explosive. Ce type d'entraînement passe bien en musique; mais un chronomètre peut rendre la séance plus motivante. Chaque mouvement devrait être pratiqué entre 30 et 90 secondes, selon l'objectif de l'entraînement.

## Stabilisation du tronc

**Quoi?** Skipping sur place et stabilisation simultanée.

**Comment?** Les deux partenaires se font face, légèrement penchés en avant. Pour ne pas tomber, ils lèvent chacun un bras devant eux et appuient leurs deux mains l'une contre l'autre. Ensuite, ils effectuent des mouvements de skipping sur place (montée des genoux le plus haut possible vers la surface de l'eau). Variante: un demi-tour à droite ou à gauche et retour au centre. Le corps reste droit, le tronc est stabilisé.

## Musculation du tronc

**Quoi?** Stabilisation du haut du corps.

**Comment?** Chacun se tient au rebord, de face, bras écartés. Monter les genoux et tendre les jambes le plus haut possible, à droite puis à gauche. Les hanches et les épaules doivent rester parallèles au mur.

## Pédalage

**Quoi?** Exercice à deux en position «assise».

**Comment?** «Assis» dans l'eau face à face (les jambes pliées à 90 degrés environ). Les pieds se touchent alternativement à la surface de l'eau. Après chaque toucher, redescendre la jambe sous le tronc de façon dynamique et poser le pied par terre.

## Cycle de jambe

**Quoi?** Exercice à deux avec stabilisation.

**Comment?** Les deux partenaires se font face, légèrement décalés, et se tiennent par les épaules. Ils montent le genou de la jambe extérieure, pied plié, puis lancent leur jambe jusqu'à la surface. Le tronc reste stable, légèrement penché en avant.

## Coordination et renforcement des jambes

**Quoi?** Sauter et lancer.

**Comment?** Les partenaires sautent sur la jambe droite en montant le genou droit jusqu'à la surface de l'eau, et simultanément ils se lancent une balle. Peu à peu, chacun lance la balle avec un peu moins de précision pour forcer l'autre à trouver l'équilibre.

## Force explosive

**Quoi?** Ecole de sauts.

**Comment?** L'un à côté de l'autre, les partenaires enchaînent des sauts de manière synchronisée. Monter le genou de manière explosive jusqu'à la surface de l'eau et se réceptionner sur la même jambe. S'aider avec les bras devant soi.

ment!

Photos: Daniel Käsemann

Le point Le point Le point Le point Le point Le point Le point Le point Le poi

L'entraînement dans l'eau représente-il une méthode efficace pour améliorer son niveau de performance?

### Non!

*L'entraînement dans l'eau représente pour moi une activité compensatoire à l'entraînement spécifique, quelle que soit la discipline. C'est un bon entraînement «métabolique», énergétique, qui sollicite les capacités cardiovasculaires, mais à qui il manque un élément essentiel à mes yeux: les contraintes neuro-musculaires. Je ne pense donc pas qu'il puisse contribuer à améliorer la performance pour un athlète d'élite, car les sollicitations sont trop éloignées de celles qui régissent toute discipline soumise à la gravité terrestre. Par contre, je reconnais que l'entraînement dans l'eau représente une solution intéressante pour tout ce qui est entraînement régénératif ou de compensation. L'allègement du corps soulage l'appareil locomoteur en cas de pépin physique ou lors de la reprise après une blessure. Quant à la résistance exercée par l'eau, elle offre un renforcement doux au niveau conditionnel.*

Jean-Pierre Egger, spécialiste de l'entraînement

### Oui!

*Pour la force, en particulier, l'eau est un outil d'entraînement idéal. Lorsqu'on fait de la musculation hors de l'eau, les muscles sont soumis à des charges (haltères ou machines) qui pèsent toutes vers le bas. Dans l'eau, en revanche, la charge, c'est la résistance, qui a l'avantage d'agir dans toutes les directions et d'être dosable à volonté par le biais de la vitesse. Ainsi, chaque mouvement effectué dans l'eau est utile sur le plan de la force, et cela sur toute l'articulation, en sollicitant aussi bien les muscles agonistes que les muscles antagonistes. On peut donc facilement entraîner dans l'eau les mouvements les plus divers, qu'il s'agisse de mouvements de la vie courante ou de gestes sportifs: coups droits et revers, séquences d'arts martiaux, course de fond. Même si l'entraînement aquatique ne remplace pas l'entraînement classique, il le complète merveilleusement.*

Matthias Brunner, spécialiste de l'aquafitness