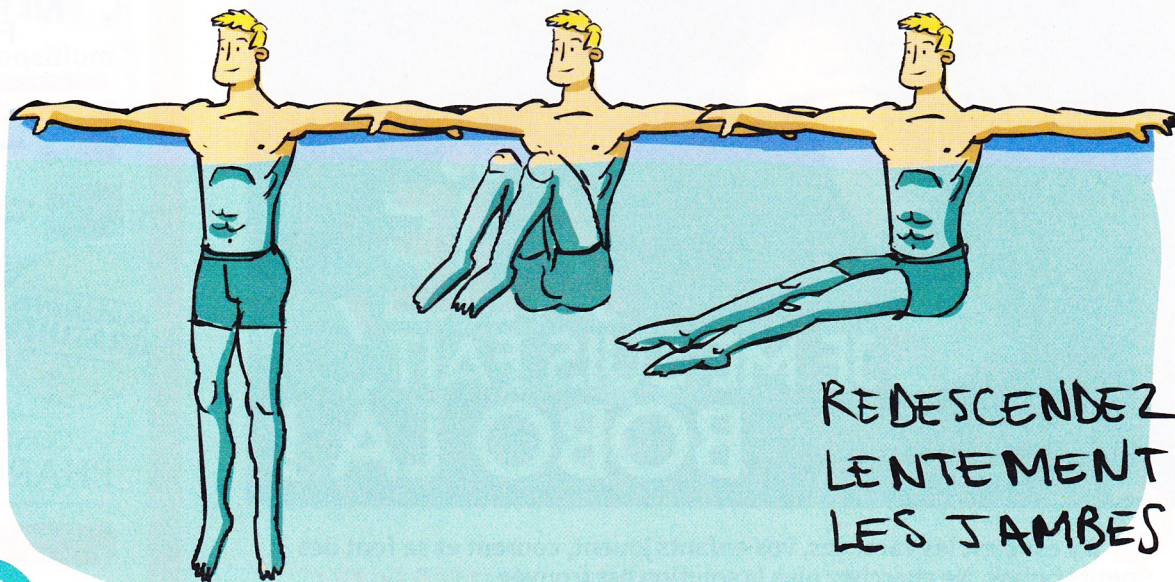


COLLEZ  
LE DOS ET  
LES HANCHES  
CONTRE  
LE MUR

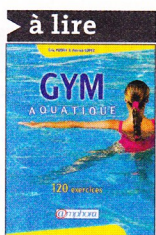
REMONTÉZ LES  
GENOUX SERRÉS  
CONTRE VOTRE  
POITRINE

ÉTENDEZ  
LES JAMBES À  
L'HORIZONTALE  
SANS DÉCOLLER  
LES FESSES



REDESCENDEZ  
LENTEMENT  
LES JAMBES

# Gymnastique dans l'eau



**à lire**  
**GYM**  
AQUATIQUE  
120 exercices de  
gymnastique  
aquatique pour  
l'entretien, le  
renforcement  
musculaire, la  
remise en forme  
et la relaxation.  
Patrick Lopez et  
Éric Profit, éd.  
Amphora,  
19,50 €.

**Le milieu aquatique est un élément synonyme de bien-être et de remise en forme.** Le corps plus léger, avec une certaine liberté de mouvement, entretenir sa silhouette devient un véritable plaisir !

**D**ans l'eau, on se sent léger. Selon l'énoncé classique du principe d'Archimède, « tout corps plongé dans un fluide subit une poussée verticale, dirigée de bas en haut, égale au poids du fluide déplacé ». De ce fait, le corps en immersion ne pèse plus que le quart de son poids. Plus celui-ci est immergé, moins il a de poids apparent. Ainsi, lorsque nous avons de l'eau jusqu'au bassin, il est de 60 %. Et de 10 % quand seule la tête dépasse. Dans l'eau, la gravité est réduite, c'est un milieu que l'on dit *microgravitaire*. Si l'on marche ou sautille, l'impact au sol est

amoindri. Aidés par la poussée hydrostatique, laquelle est plus ou moins forte suivant la profondeur du bassin où l'on se trouve, et freinés par la résistance hydrodynamique, les mouvements sont plus faciles à réaliser et leur amplitude plus grande, les articulations et la colonne vertébrale sont également soulagées du poids du corps... Prises plus facilement, les positions sont maintenues avec un moindre effort. Ce n'est pas un hasard si la gymnastique aquatique était à l'origine utilisée pour la rééducation fonctionnelle dans les centres de kinésithérapie spécialisée ou encore les stations de thalassothérapie.

# Moduler ses mouvements

Quel que soit son âge, que l'on ait une surcharge pondérale, des problèmes de dos ou bien des articulations douloureuses, ou encore que l'on ne sache pas nager... rien n'empêche la pratique de la gymnastique dans l'eau. À moins que l'on soit allergique au chlore, il n'y a aucune contre-indication. Seules les personnes âgées doivent demander préalablement un avis médical. Elle permet même à ceux qui ont des difficultés à se mouvoir au sol ainsi qu'aux femmes enceintes, d'effectuer des mouvements sans subir de contrainte mécanique. L'eau évite de dépasser ses propres limites, réduit les courbatures du lendemain et diminue les risques de claquages ou d'élongations musculaires.

## Utiliser la résistance

Le principe et les bienfaits de l'aquagym ne se résument pas à la poussée d'Archimède. Ce serait trop facile! Ils se basent aussi sur la résistance. Dans un milieu aquatique, l'effet d'opposition est plus important que dans l'air. À chaque déplacement, l'eau se précipite pour remplir l'espace que le corps vient de quitter, créant un courant inverse qui le ralentit. Il faut une plus grande énergie pour se déplacer, se maintenir en mouvement ou pour changer de direction... Plus vous êtes immergé, plus la quantité d'eau à déplacer est grande. C'est sur cette résistance au mouvement que s'effectue tout le travail musculaire. À l'aide d'accessoires, il est possible de rapprocher le travail aquatique du travail classique.

## Choisir à coup sûr son aquagym

Comme la natation, c'est une activité physique complète qui sollicite tous les muscles du corps. Aujourd'hui, au rayon grand bain, vous avez des activités aussi diverses que variées.

### • Cours basiques

Aqua sculpting, aqua building, aqua abdo-fessiers... proposent généralement des séries de mouvements de renforcement musculaire ciblés afin de sculpter le corps. Ils se pratiquent avec des haltères, palettes, planches, palmes et autres accessoires qui offrent une résistance plus grande à l'eau.

### • Cours toniques

Aquastep, aquaboxing, aquajogging, aqua zumba... font travailler le système cardiovasculaire et permettent de se dépenser et de se muscler..

### • Déstressez-vous!

Optez pour le yoga aquatique, l'aquarelax, l'aquataïchi, le watsu si vous êtes stressé(e)...

## Améliorer la circulation

La gymnastique aquatique favorise aussi la circulation sanguine grâce à la résistance de l'eau. Lorsque les membres bougent dans l'eau, la pression de l'eau varie, incitant les vaisseaux à se contracter ou à se dilater. Cet exercice vasculaire stimule les échanges cutanés, améliore le drainage lymphatique (rétention d'eau) et entraîne une meilleure élimination des déchets. Mieux oxygénés, les muscles brûlent davantage de calories. Associée à une alimentation équilibrée, l'aquagym peut aussi contribuer à prévenir la cellulite!

CLARISSE NÉNARD



AVIS  
D'EXPERT

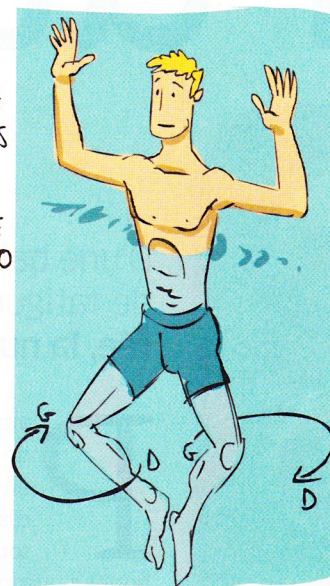
**Cyril Chapron**  
Responsable des activités (Espace Recréa).

## “ L'aquagym préserve le cœur.

Pour un effort similaire sur terre, dans l'eau vous utilisez environ 10 % de capacité cardiaque en moins. Pourquoi? Parce que, grâce à la pression hydrostatique, le sang remonte dans la partie supérieure du corps. Étant mieux irrigué, le cœur sera moins en stress et produit par conséquent moins de cortisol. Vous puisez ainsi encore plus dans les lipides et les graisses.

POUR ALLER  
VERS LA DROITE  
TOURNEZ DANS  
LE SENS DES  
AIGUILLES  
D'UNE MONTRE  
EN DÉSYNCHRO  
NISANT LE  
MOUVEMENT  
DES JAMBES

C'EST  
LA PARTIE  
INFÉRIEURE  
DE LA JAMBE  
QUI TOURNE



## À éviter

- ▶ **Zapper la douche** avant de se baigner. Elle est obligatoire et a un certain intérêt préventif.
- ▶ **Plonger sans vérifier la profondeur** du bassin et la température de l'eau.
- ▶ **Entrer dans l'eau brutalement.** Mouillez-vous d'abord les pieds, les mains, la nuque, l'abdomen et le dos.
- ▶ **Faire de gros repas** juste avant une séance. Attendez au minimum une heure.
- ▶ **Chercher à trop en faire.** Travaillez à votre rythme. Soyez à l'écoute de votre corps.
- ▶ **Marcher pieds nus.** Des vestiaires au bassin, chaussez des claquettes ou des tongs.