

Les piscines couvertes peuvent être de véritables sources de bien-être. De nos jours, les bienfaits de l'eau permettent nettement plus que de nager ou de pa-ta-ger dans un bassin ordinaire. Les bien-faits de l'eau sont bien plus étendus et vont de la cascade où l'eau tombe dru aux massages dans l'eau en passant par le co-limaçon vital avec une pluie fine. Mais pour se détendre, il suffit de rester dans un bain d'eau salée. L'être humain est porté dans une eau à température agréable; ce n'est pas sans raison.

### Ménager ses articulations

En effet, l'être humain passe les premiers mois de sa vie dans cet élément. Dans le liquide amniotique de la mère, le nour-ri-son fait ses premiers mouvements. Ces expériences sont mémorisées dans nos cellules comme symboles de bien-être et de sécurité. Nous retournons à cette ape-santeur dans l'élément liquide. Les muscles tendus se relâchent et, en faisant les mouvements qu'il faut, nous nous re-mettons en forme. C'est ce que je voulais tester et je me mêlais à la vingtaine de femmes et d'hommes qui se mouvaient jusqu'à hauteur de la hanche dans le bas-sin pour enfants de la piscine de Bienne. Le maître nageur, en même temps direc-trice de cours de gymnastique aquatique et d'aquafit ponctue ses ordres concis sur des bouts de musique. Nous courons et sautons au son de la musique. Après quelques tours, tous les participants reçoivent deux poids en plastique. Ainsi chargés, nous devons bouger les bras, bien sûr dans l'eau. Cela paraît facile, mais ce ne l'est pas. Les mouvements qui consistent à lever et abaisser les bras ten-ant des objets légers comme une plume sont beaucoup plus fatigants qu'il n'y pa-raît. Et afin que les muscles soient un peu plus sollicités, nous pouvons alors cir-culer en rond et ce faisant lever et abaisser les bras au bout desquels se trouvent les poids. Je louche vers la pendule; il n'est que la demie. Ce qui auparavant a paru si simple à regarder exige une totale appli-cation.

### Courir dans l'eau profonde

Les articulations sont encore plus ména-gées dans l'aquafit, un programme de mouvements dans l'eau composé de dif-férents éléments. De la gymnastique

aquatique est associée à un entraînement de course intégré, ledit Deep Water Running. Grâce à l'aquafit, on peut en-traîner la mobilité, la force, la coordina-tion et l'endurance. Devoir vaincre

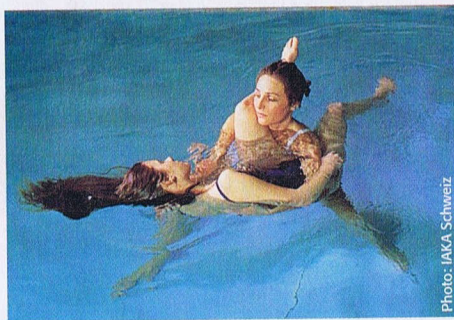


Photo: JAKA Schweiz

Le corps peut se détendre complètement en faisant des mouvements fluides.

constamment la force de ré-sistance de l'eau fortifie vi-vement la musculature, la respiration s'intensifie et le système cardio-vasculaire s'active. L'eau soulage la co-lonne vertébrale. C'est une des raisons pour lesquelles on se sent plus souple et plus léger après une heure d'aquafit. Il est toutefois im-portant d'apprendre à connaître cette forme d'en-traînement sous la direction de personnes expé-ri-men-tées. Même ceux qui ne savent pas nager peuvent suivre le rythme. La tête



Tous les muscles sont mobilisés dans le travail physique aquatique.



Photo: Ryffel Running

La marche dans l'élément liquide fortifie les muscles.

reste toujours hors de l'eau grâce à une Wet Vest comportant des éléments de sustentation. Cette veste spéciale a été dé-veloppée par l'Américain Glen McWater. Son hélicoptère s'était abattu dans la

guerre du Vietnam; il a recherché une possibilité de s'entraîner dans l'eau pendant sa propre rééducation. Plus tard, des sportifs de pointe ont repris cette méthode de Deep Water Running. Les coureurs et les coureuses de fond ont montré un intérêt particulier pour cette méthode. En Suisse, Markus Ryffel a ap-porté cette Vet West il y a près d'une quin-zaine d'années. Il avait lui-même fait une expérience: il savait que l'entraînement à la course dans l'eau était plus qu'un simple exercice d'endurance. Bien que le déroulement des mouvements soit identi-que à celui de la course sur le dur, le corps travaille presque avec tous les muscles. Cela se sent très nettement.

### Laisser l'âme se balancer

Gisèle va au bain d'eau salée une fois par semaine pendant les mois d'automne et d'hiver. «A ce moment-là, je peux vrai-ment donner libre cours à mon âme.» Se tourner doucement et se détourner sont des mouvements aussi indiqués dans le shiatsu (Watsu) aquatique, la danse dans l'eau (Wata), et le travail physique aqua-tique qui est une combinaison des deux. Pour le Watsu, on travaille dans de l'eau chaude d'environ 35 degrés, et on reste à la surface de l'eau. Le corps peut se dé-tendre totalement grâce aux massages légers, aux élongations, à la mobilisation de toutes les articulations et au déroule-ment coulant des mouvements. De plus, on peut bouger la colonne vertébrale

Suite à la page 9 →



comme ce n'est pas possible sur terre. La respiration est profonde et le stress, les peurs ou les blocages peuvent être réduits. L'énergie vitale recommence à couler plus librement. Watsu affecte l'être humain sur le plan physique, psychique et mental. Par conséquent, lié aux unités d'entraînement, on y trouve souvent un processus de la connaissance de soi, lequel peut être favorisé par des exercices spécifiques. Dans le Wata, la danse dans l'eau, les éléments du jeu et de la liberté peuvent être mis en vedette. Dans cet exercice, le corps est amené à un mouvement ondulatoire et il se déclenche des séquences sur l'eau et sous l'eau de façon rythmique. Les modèles de comportement erroné et de faux mouvements se dissolvent peu à peu. «Les bras de mon partenaire me bercent tendrement. L'eau chaude glisse sur ma peau comme des tissus de soie, elle m'enveloppe, me conduit lentement et prudemment dans un autre monde», écrit Arjana C. Brunschwiler, la fondatrice de la danse aquatique. Je ne peux que me ranger à son avis. Au bout d'une heure dans l'eau, je me sentais plus souple, plus mobile et les tensions avaient disparu. On peut se



Photo: René Amstutz

La respiration s'intensifie dans l'eau.

laisser tirer dans l'eau par un ou une partenaire. L'occiput peut reposer dans l'eau jusque par-dessus les deux oreilles. Les mouvements devraient être lents et fluides.

### Les bienfaits de l'eau

La gymnastique aquatique ou l'aquagym, l'entraînement physique avec ou sans appareil à main peut se pratiquer dans les piscines couvertes; elle convient à tous ceux qui prennent du plaisir à bouger. Après quelques leçons, cette discipline peut se pratiquer aussi en famille ou dans un cercle d'amis. Pour ce faire, il est nécessaire d'avoir simplement un peu d'imagination. L'idéal est de faire suivre les exercices généraux d'exercices d'étirement et d'extension. Pour terminer, vous pouvez aussi faire quelques tours à la nage.

Dans l'aquajogging le rythme est plus rapide, dans l'aquanetics, il s'agit d'un entraînement musculaire en profondeur qui fait une certaine tension et fait mincir, dans l'aquapower les groupes de muscles les plus importants sont renforcés et étirés et dans l'aquarobic l'entraînement physique se fait par des combinaisons de pas et de mouvements de bras.

L'aquafit devrait s'apprendre sous la conduite de spécialistes. Des vestes sont mises à disposition et elles sont incluses dans le prix du cours. Plus de 200 piscines couvertes suisses offrent l'aquafit.

Quelques caisses maladie paient une contribution aux frais de cours (Fr. 180.- à 200.-). Il existe des leçons supplémentaires pour les rhumatisants qui ont des problèmes d'articulation.

Les renseignements sur les différentes offres s'obtiennent directement auprès des établissements de bains. L'Association suisse de natation, Tiergartenstrasse 3, case postale, 3401 Berthoud, tél. 034 420 04 20, fax 034 420 04 21 ou e-mail [admin@fsn.ch](mailto:admin@fsn.ch) donne des renseignements sur les possibilités de formation.

Les renseignements sur le Watsu, le Wata et le travail physique aquatique s'obtiennent auprès de l'Institut du travail physique aquatique suisse (IAKA), Glärnischstrasse 139, 8708 Männedorf, tél. 01 920 77 11, fax 01 920 77 22, e-mail [info@iaka.ch](mailto:info@iaka.ch). Les profanes peuvent apprendre ce travail aquatique pendant des week-ends spéciaux d'introduction pour promouvoir le bien-être et ils peuvent l'utiliser dans un cercle familial ou dans les cercles d'amis.

Gertrud Amstutz

### Santé et bien-être

- La pression hydraulique approfondit l'expiration et rend l'inspiration difficile. Cela fortifie l'appareil musculaire respiratoire.
- La pression aquatique améliore la circulation du sang, facilite le reflux veineux vers le cœur et l'échange métabolique dans les tissus. La pression hydrostatique repousse le sang vers le centre du corps et elle fait ainsi battre le cœur avec plus de force, plus lentement et donc avec plus d'économie.
- La peau est massée et mieux irriguée par la pression et la résistance.
- L'eau permet de nouvelles expériences de mouvements, parce qu'elle sécurise contre les chutes et empêche de faire des mouvements précipités ou elle les amortit.
- La sensibilité aux excitations du système nerveux végétatif est amoindrie dans l'eau, ce qui contribue à une détente musculaire générale et à une détente psychique.
- La gymnastique dans l'eau a déjà une très grande efficacité avec un petit nombre de séances répétitives.