

AQUAJOGGING, une alternative du coureur pendant la blessure.

Spécificités de l'aquajogging

1) La résistance de l'eau est 14 fois supérieure à celle de l'air

Conséquence, pour une même séance que sur la terre ferme, le travail sera plus sollicitant au niveau musculaire (lactatémie plus importante) mais le cœur aura tendance à monter moins haut. Il est donc important d'ajuster la technique (plus rythmée avec cycles de jambe réduit) et la construction de la séance (proportion temps de travail / temps de récupération) pour obtenir un effet cardiovasculaire intéressant.

2) La vitesse de déplacement dans l'eau est beaucoup moins importante et dépendante de nombreux facteurs externes et internes.

Facteurs externes :

- Les courants créés par les autres nageurs
- Les profondeurs différentes des bassins
- La qualité de la ceinture ou du gilet utilisé (qui nous fait flotter plus ou moins)

Facteurs internes

- La position du corps de l'aquajogger dans l'eau
- La technique d'aquajogging (une technique plus juste fait avancer moins vite !)

Conséquences

Pour l'intensité du travail, il ne faut pas donner de repères de temps (ex : tu fais la longueur de bassin en 1'20) mais plutôt utiliser la fréquence cardiaque en équipant l'athlète d'un cardiofréquencemètre (ex : tu fais la longueur à 170 pulsations / mn)

Conseils techniques

L'aquajogging emprunte la même gestuelle globale que la course avec quelques spécificités liées aux contraintes spécifiques de l'eau.

- ⇒ Le genou ne doit monter trop haut
- ⇒ La tête dégagée des épaules.
- ⇒ Le buste très légèrement incliné vers l'avant (attention à ne pas être couché dans l'eau)
- ⇒ Si on veut travailler le « cardio », il faut mettre beaucoup de rythme et pour cela raccourcir l'amplitude de la foulée (ouvrir moins devant et avoir une poussée un moins complète à l'arrière avec un retour de genou actif). Il faut aussi être très actif avec les bras profilés dans l'eau.
- ⇒ A l'inverse si on veut travailler musculairement, l'athlète doit se forcer à faire un cycle de jambe complet avec une bonne ouverture et une poussée complète (c'est très exigeant et on n'avance pas)
- ⇒ Dans un premier temps pour apprendre ou pendant les phases de récupération, on peut demander à l'athlète de faire des cycles de jambe course (JC) avec bras brasse (BB)

Construction des séances

Même principe que pour l'entraînement course en les adaptant aux contraintes du milieu aquatique. La spécificité du milieu nécessite un apprentissage de la technique et donc une progressivité dans l'augmentation des volumes d'entraînement.

Exemples de structuration de séance

- ⇒ Echauffement 100m JC / BB + 100m JBC
- ⇒ Gamme de course (montées de genoux... 3 X 15'' chacune) + 5 X 15'' rythme
- ⇒ Corps de séance (voir les exemples)
- ⇒ Retour au calme 100m nage libre
- ⇒ Travail de pied (déroulé de pieds, montées sur pointes...)
- ⇒ Etirements

Séances proche du seuil anaérobie en fractionné long

Ex : 2 X 10mn à environ 160 / 170 pulsations, bras et jambes course. Récup 1'30 bras brasse et jambes courses

Séances de fractionnés courts proche de la VMA

Ex : 2 X (10 X 30'' / 20''). Récupération plus courte pour que le cœur monte plus haut à 185 / 190 pulsations.

Séances mixtes

Ex : 25m (r : 30'') – 50m (r : 45'') – 100m (r : 1')– 50 (r : 30'') – 25 (r : 30'') entre 160 et 190 pulsations / minute

Séances capacité anaérobie lactique (résistance longue)

Ex : 5 X 25 le plus vite possible r : 3'

Moyens explorés et utilisés	Avantages	Inconvénients
Aquajogging	Travail le plus proche de la course. Peut être le plus efficace pour entretenir voire développer l'endurance et la résistance du coureur. Sûrement le moins traumatisant.	Logistique plus complexe. Travail exigeant physiquement et psychologiquement.
Vélo d'appartement	Intéressant pour entretenir la capacité aérobie de l'athlète. Facile à mettre en place.	Travail musculaire non spécifique à la course. Prise de volume musculaire. Le cœur monte assez peu et les durées d'effort doivent être longues pour obtenir un effet.
Musculation	Entretient les qualités de force. C'est un travail souvent ludique qui plait aux athlètes.	Les exercices peuvent être très limités suivant la blessure. Il faut pouvoir avoir facilement accès à une salle de musculation.
Electro-stimulation	Entretient les qualités de force.	Coût du matériel

Bastien PERRAUX, BEES 2° Athlétisme - Entraîneur 3° Athlétisme Formateur en sciences biologiques. Entraîneur pôle espoir athlétisme (AEFA Revue de l'Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme N°197)



Remis en forme par William IMBERT