

CALA

Alliance canadienne des instructeurs d'aquaforme inc.



Course aquatique : Mise en forme sans pareille Partie 2

Extrait du journal *Toronto Star*, « In Focus: Water Fitness Rehema Willis, 9/20/98 »

"Le coureur canadien Donovan Bailey, double médaillé d'or aux Jeux Olympiques, a recommencé à courir... même si ses pieds ne touchent pas le sol... il porte une ceinture « AquaJogger » pour flotter dans l'eau, en position verticale. Ceci lui permet d'imiter la course rapide. L'eau est un excellent environnement pour faire les mouvements de course, de dire le Dr Antony Galea, un spécialiste de médecine sportive faisant partie de l'équipe médicale qui suit Bailey. ». L'eau offre de la résistance sans mettre de pression directe sur son pied blessé.



Il est connu que 66% des coureurs subiront une blessure reliée à la course dans une période de douze mois.

Les recherches ont prouvé que courir plus de 50 Km par semaine augmente les risques de blessures par plus de 55%.

La course aquatique permet au coureur d'augmenter son kilométrage hebdomadaire tout en éliminant les risques associés avec l'impact répétitif de la course au sol.

Les coureurs obligés de s'entraîner uniquement par la course aquatique, pendant huit semaines, peuvent maintenir voir même améliorer leur conditionnement aérobic.

La première partie de cette série d'articles sur la course aquatique décrit les différences entre la course au sol et dans l'eau. Lors de l'introduction de la course aquatique, il est important d'offrir des sessions d'orientation et de familiarisation seul à seul ou en petits groupes. Ceci permet d'augmenter les chances de succès des participants à l'expérience de la course aquatique. La session d'orientation a permis de choisir et ajuster l'équipement pour chaque individu. Le but des sessions de familiarisation est la maîtrise du mouvement, ce qui améliore l'efficacité de l'entraînement par la course aquatique.

La familiarisation est la clé pour commencer un programme de course aquatique sécuritaire et efficace.

CALA

Alliance canadienne des instructeurs d'aquaforme inc.



Course aquatique : Mise en forme sans pareille Partie 2

La performance humaine est très spécifique à l'activité. Lors de la conception d'un programme, il faut prendre en considération les particularités métaboliques et biomécaniques de chaque sport. La course en eau profonde offre une alternative spécifique à la course au sol. D'autres exercices dans l'eau peuvent être utilisés pour cibler certaines parties de l'anatomie pour des fins de réhabilitation et la prévention des blessures chez tous les athlètes.

La course aquatique permet aux clients d'améliorer les techniques de course, le seuil lactique et le VO2max. Un entraînement avec des variations d'intensité permet d'atteindre ces buts. Pour commencer, il faut déterminer le rythme cardiaque maximal et les réactions du rythme cardiaque à la course aquatique à différentes intensités. Le « Graded Wilder Exercise Test » conçu par Wilder and Brennan, suit l'évolution du rythme cardiaque et de l'effort perçu à différentes cadences pendant des intervalles de trois minutes.

Les résultats du « Graded Wilder Exercise Test » « Graded Wilder Exercise Test » sont plus significatifs lorsque le client a fait des sessions d'orientation et de familiarisation. Ces sessions permettent de s'assurer que l'équipement est confortable et que le participant maîtrise les techniques de la course aquatique.

*La course aquatique offre un entraînement alternatif
très spécifique à la course au sol.*

Il y a trois variables d'intensité surveillées pendant le « Graded Wilder Exercise Test » : le rythme cardiaque, la perception de l'effort et la cadence. Les résultats recueillis lors du test permettent aux participants et aux professionnels de la mise en forme d'établir à quelle vitesse il faut courir dans l'eau (cadence) pour améliorer les techniques de course, le seuil lactique et le VO2 max.

Rythme cardiaque : il y a deux méthodes pour mesurer le rythme cardiaque lors de la course aquatique. L'utilisation d'un moniteur cardiaque est recommandée. L'instrument permet au participant de continuer à bouger tout en prenant une lecture exacte. La deuxième option est par palpation. Cette méthode oblige le participant à ralentir ou arrêter, ce qui diminue le rythme cardiaque, fausse les résultats et casse le rythme d'entraînement extrêmement important en course aquatique. Dans l'eau, le rythme cardiaque est environ 10% plus bas que les valeurs au sol. Le rythme cardiaque est noté à la fin de chaque intervalle.

Perception de l'effort : c'est une échelle subjective pour mesurer l'effort. Brennan a simplifié l'échelle de Borg (15 points) en une échelle à cinq points. Tout en courant dans l'eau, le participant évalue sa perception de l'effort pendant les dernières 10 secondes de chaque intervalle.



Course aquatique : Mise en forme sans pareille **Partie 2**

Cadence (CPM) : le nombre d'enjambées est normalement exprimé par le nombre de fois que la jambe droite complète un cycle. CPM est compté pendant les trente dernières secondes de l'intervalle et doublé (rythme intrinsèque). CPM peut aussi être contrôlé avec un métronome (rythme extrinsèque). Les cadences maximales et sous-maximales des sprinters et des coureurs de fond varient de façon significative lors de la course aquatique (voir tableaux 1 et 2). Il est important que les participants gardent la forme, la technique de course aquatique à chaque cadence pour obtenir des données significatives de l'intensité de l'exercice. Des résultats précis permettent au participant ou à l'entraîneur de prescrire la cadence en relation avec la perception à l'effort et le rythme cardiaque appropriés aux buts d'entraînement.

Perception effort et cadences pour coureurs de fond (tableau 1)			
Perception effort		CADENCE	Équivalence au sol
Très léger	1.0	<50	Marche rapide
	1.5	50-59	
Léger	2.0	60-64	Jogging léger
	2.5	65-69	
Un peu difficile	3.0	70-74	Course
	3.5	75-80	
Difficile	4.0	80—84	Rythme course 5-10 km
	4.5	85-90	
Très difficile	5.0	>90	Intervalles piste courte

Perception effort et cadences pour sprinters (tableau 2)			
Perception effort		CADENCE	Équivalence au sol
Très léger	1.0	<74	>800 mètres
	1.5	75-79	
Léger	2.0	80-84	600-800 mètres
	2.5	85-90	
Un peu difficile	3.0	90-94	400-600 mètres
	3.5	95-99	
Difficile	4.0	100-104	200-400 mètres
	4.5	105-109	
Très difficile	5.0	>110	50-200 mètres