

# L'aquagym

par GAETANE RANDAXHE

## Pourquoi l'aquagym

Les avantages de l'activité physique régulière ne sont plus à démontrer pour les personnes ayant des problèmes cardiovasculaires. Cependant le maintien de cette activité sur le long terme reste un challenge.

Certains facteurs renforcent cette difficulté : douleur chronique, surcharge pondérale, problème articulaire etc. Facteurs de comorbidités qui sont justement courants chez les personnes ayant des problèmes cardiovasculaires.

Afin d'offrir des possibilités d'exercices alternatifs, l'aquagym est proposé aux membres de l'ALGSC dans les trois sections.

## Les avantages

La pratique d'exercices de renforcement et d'endurance dans l'eau s'avère bénéfique sur plusieurs points. L'immersion induit une diminution apparente du poids du corps et donc de l'impact de celui-ci sur les articulations. La pression hydrostatique de l'eau améliore le retour veineux et le débit sanguin. La poussée hydrodynamique permet de jouer avec les résistances. En effet, plus la vitesse de mouvement est rapide, plus la résistance sera importante, ce qui permet de travailler les parties du corps de manière ciblée et d'adapter à tout moment la résistance en fonction de ses capacités.

Les propriétés physiques de l'eau peuvent aussi être apaisantes. Les exercices dans l'eau sont perçus par certains comme plus agréables que des exercices sur terre, on observe dès lors plus de motivation et d'adhésion sur le long terme.

Lors d'une séance d'aquagym comme pour toutes les autres activités physiques, on apprend ou réapprend à écouter son corps, on se pose des questions pendant l'activité pour savoir comment on se sent à l'effort :

Est-ce facile ou difficile pour moi de faire l'effort ? Suis-je capable de parler ?

Suis-je au maximum de mes capacités ? etc.

## Les séances

Une séance d'aquagym dure environ 60 minutes et se déroule normalement en 4 étapes :

- une phase d'échauffement. Cette partie consiste à augmenter le rythme cardiaque progressivement afin de bien préparer les muscles à l'effort.
- une phase d'entraînement avec des exercices d'endurance, de renforcement musculaire
- une phase de retour au calme. Lors de cette phase, on réduit l'intensité progressivement et en réalisant notamment des exercices d'équilibre, de flexibilité et d'étirement.
- une phase de renforcement des liens sociaux via un match de volley-ball aquatique pour ceux qui le souhaitent.

Les participants n'ont pas besoin de savoir nager.