

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 48

**Artikel:** On se muscle avec la gym dans l'eau  
**Autor:** Zirilli, Anne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831747>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# On se muscle avec la gym dans l'eau

**Aquagym, aquafitness, aquajogging, aquacycling, la gym dans l'eau se décline sur tous les modes, entre *wellness* et sport d'élite.**

**E**xit l'aquagym à papa, place à l'aquafitness! Et pas question d'agiter les bras au-dessus de la tête! Ce genre de gesticulations, nommé dédaigneusement «gym mouillée» par tout instructeur qui se respecte, est désormais banni des piscines. «Aujourd'hui, tous les mouvements sont conçus pour l'eau et effectués le corps complètement immergé, à l'exception de la tête et des épaules», explique Elisabeth Herzig, responsable romande de l'Aquadémie pour le fitness aquatique, qui assure la formation des professionnels.

## L'EAU, ENGIN DE MUSCULATION

Les instructeurs qui sortent de cet institut maîtrisent l'art de faire travailler les différents groupes musculaires en milieu aquatique. Leurs compétences sont attestées par un diplôme, un brevet de sauvetage et une formation musclée.

«L'eau est en soi un excellent outil de renforcement musculaire, poursuit Elisabeth Herzig, car elle offre au corps une résistance bien supérieure à celle de l'air. Lorsqu'on se tient debout dans le bassin, les mouvements, à l'exception des sauts à la verticale, nécessitent davantage d'efforts que sur terre.» On n'a donc pas besoin d'engins de torture ni d'haltères pour se faire des biceps enviables. Tous les muscles travaillent, et plus particulièrement ceux du dos et de l'abdomen. Qu'on se le dise: dans un cours d'aquagym, on fait des abdominaux en continu, sans même s'en apercevoir, à seule fin de stabiliser la posture verticale.

## ENTRAÎNEMENT INTENSIF

Et tout est mis en œuvre pour rendre l'exercice plus pénible... Avec un brin de sadisme, l'instructeur vous demandera d'ouvrir les paumes pour accroître la résistance, de créer des remous à prendre à contre-courant, de manier des accessoires qui agissent comme des freins, d'amplifier vos gestes. Mais si l'on veut vraiment se dépasser, il est conseillé d'accélérer le mouvement, sachant qu'en doublant la vitesse, la résistance de l'eau est multipliée par quatre.

Pratiqué à un rythme soutenu, l'aquafitness devient sport d'endurance. A Neuchâtel, Elisabeth Herzig propose à ses élèves avancés un entraînement

intensif (Aqua-HIT), cautionné par l'Office fédéral du sport de Macolin: les mouvements de base sont intensifiés et exécutés à vive allure durant dix minutes au plus. L'élève la plus âgée du groupe a... 90 ans et en tire grand profit. L'exercice vise à réveiller le métabolisme et augmenter les fonctions cardio-respiratoires.

## Aucun risque pour les articulations

Bref, les instructrices ont plus d'un tour dans leur sac pour vous fatiguer sans vous faire suer ni prendre

## Les deux form

Elles se déroulent dans des b  
Séances d'initiation entre Vaud

## JOGGING EN EAU PROFONDE

A la sympathique piscine du Centre sportif de Charmey, qui ouvre sur un décor alpin, la petite école du Lagon Bleu propose toutes les formes d'aquagym. Mais ce jour-là, Chantal Gomez enseigne l'aquafit en eau profonde. Le cours se déroule sur une musique entraînante dans la partie du bassin où l'on n'a pas pied. Il faut passer un gilet qui permet de flotter en toute liberté et dans la plus grande euphorie avant de prendre le départ de la «course». L'entraînement est centré sur le jogging, avec différents types de pas, plus ou moins grands, pieds fléchis ou pointés en avant, jambes tendues ou genoux sous le menton... C'est la technique Markus Ryffel, enrichie de jeux et d'exercices qui en font un sport



Le sourire reste de mise, même si les exercices ne sont pas aussi faciles qu'ils en donnent l'air.

Corinne Cuendet

## es d'aquagym

ssins qui diffèrent par leur profondeur, dans une eau de 28 à 32 degrés.  
et Fribourg.

ludique et complet. Difficile de suivre l'instructrice qui donne le rythme au bord de la piscine: lorsqu'on flotte, les mouvements sont aussi lents que ceux d'un paresseux. Mais on ne risque rien à forcer: comme les pieds ne touchent pas le fond du bassin, les articulations sont protégées au maximum. En revanche, le dos est mis à contribution, l'exercice est donc déconseillé en cas de lumbago.

### AQUAGYM PIEDS AU SOL

Au Fitnessparc Malley Migros, à Prilly sur Lausanne, le bassin fait 1,34 m de profondeur. Le contact au sol permet des mouvements nettement plus rapides et plus précis qu'en eau profonde. L'instructrice Sina Gross nous fait travailler l'équilibre, la respiration, la force, la souplesse, mariant

savamment lenteur et accélération, travail des bras et des jambes. Il faut sauter dans l'eau avec un ballon coincé entre les genoux, balader dans le bassin de grands foulards qui freinent le mouvement, tricoter des jambes. C'est crevant, et pourtant, ce cours prénommé Aquabalance est le plus zen de tous. Vous êtes plutôt du genre hyperactif? La responsable du secteur aquatique, Sylvie Hofstetter, a développé une offre foisonnante qui permet de varier les efforts et les plaisirs. Avec Aquasculpt, vous développerez vos biceps et triceps à l'aide d'haltères en mousse. Avec Aquadynamic, vous exécuterez des séquences chorégraphiques sur des musiques dansantes du moment. Avec Aquatraining, vous testerez votre endurance. Titillée par le

désir d'innover, cette pro de la natation et de l'aquagym rêve d'introduire des cours d'aquajumping sur trampoline. Elle a été parmi les premières à lancer l'aquacycling.

### PÉDALER SOUS L'EAU

Depuis 2010, le Fitnessparc de Malley dispose de 24 vélos à fixer en temps voulu au fond de la piscine. Pédaler sous l'eau en musique, sur des tempos différents, en danseuse ou à reculons, selon un parcours fictif qui prévoit des sprints et des côtes à gravir, n'est pas de tout repos. Mais c'est, paraît-il, la meilleure méthode pour mincir et faire fondre la cellulite en un temps record. Ces promesses expliquent le grand succès de ces nouveaux engins, à Malley et ailleurs.

Photos: Corinne Cuendet



Que ce soit aux Bains de la Gruyère, au Lagon bleu ou à Malley, chacun trouvera un cours adapté à ses besoins et envies.

de risques. Comme les mouvements sont ralentis, les chocs sont amortis. Et comme on est plus léger dans l'eau, on peut se donner à fond sans mettre en danger les articulations qui soutiennent le poids du corps. Les vertèbres, hanches, genoux et chevilles échappent donc aux tendinites et à l'arthrose qui guette les mordus du

jogging sur macadam. Bénédiction pour les personnes en surpoids et les patients en rééducation, l'aquagym séduit aussi les sportifs d'élite. Ils sont de plus en plus nombreux à s'entraîner en piscine, afin de ne pas user prématurément leurs précieuses articulations. Markus Ryffel, médaille d'argent du 5000 mètres aux JO de

## Où trouver un cours?

### Gym en eau non profonde

Dans la plupart des piscines (se renseigner sur place).

#### FRIBOURG

Bains de la Gruyère, Charmey, [www.bainsdelagruyere.ch](http://www.bainsdelagruyere.ch), tél. 026 927 67 67.

#### RÉGION LAUSANNOISE

Fitnessparc Malley Migros, Prilly, grande variété de cours, [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

#### GENÈVE-PLAGE

Aquazumba, cours d'été gratuit, [www.geneve-plage.ch](http://www.geneve-plage.ch)

#### PARTOUT EN SUISSE ROMANDE

Ecole Club Migros. Pour les aînés, Pro Senectute [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), [www.gymseniorsge.ch](http://www.gymseniorsge.ch). Les instructeurs d'aquagym en eau profonde cités ci-dessous donnent aussi l'aquagym en eau non profonde.

### Jogging et gym en eau profonde avec gilet

#### NEUCHÂTEL

Elisabeth Herzig, [www.aqua-elisabeth.ch](http://www.aqua-elisabeth.ch), 032 724 77 29.

#### FRIBOURG

Le Lagon Bleu, Charmey, 026 927 15 83 ou 026 927 18 20.

#### VAUD

Françoise Idzerda, Chésereux, Bassins, Etoy, Morges, [www.coursaquafitness.ch](http://www.coursaquafitness.ch). Nathalie Gebauer dans le cadre des cours Pro Senectute, Lausanne, [www.vd.pro-senectute.ch](http://www.vd.pro-senectute.ch) (aquagym en eau profonde et non profonde dans le même cours).

#### ARC JURASSIEN

Odile Pelletier, Bévillard, 079 637 73 78.

#### GENÈVE

Sébastien Cogne, Genève, [www.aquatraining.com](http://www.aquatraining.com) (+aquacycling).

**VALAIS** Nouba Boudam, Sion, 027 322 12 22. [www.amnatinstitut.ch](http://www.amnatinstitut.ch) (+ aquacycling). Pro Senectute, Martigny, [www.vs.pro-senectute.ch](http://www.vs.pro-senectute.ch)

### Aquacycling

**VAUD** Fitnessparc Malley, Prilly. Green Club à Romanel, [green-club.ch](http://green-club.ch). Aquark à Montreux, [www.aquark.ch](http://www.aquark.ch). Poonam-Wellness à Rolle, 021 825 12 09.

**GENÈVE** Service des sports de la ville, 022 418 43 60. Genève Plage, 079 193 47 53.

**NEUCHÂTEL** Physic Club, 032 926 67 77. Ecole-Club Migros.

**VALAIS** Ecole Club Migros, Martigny.

**JURA** Séverine Nappaz, Boncourt, 079 640 50 22. Voir aussi ci-dessus S. Cogne et N. Boudam.



Los Angeles en 1984, s'est d'ailleurs fait le chantre de l'«Aqua-fit» en ramenant des Etats-Unis une technique de jogging aquatique couronnée chaque année par un événement zurichois mémorable: la traversée du lac de Greifensee en courant... dans l'eau.

Anne Zirilli



Un événement, la traversée du lac de Greifensee (ZH), le 17 août. Infos et inscriptions: [www.ryffelrunning.ch](http://www.ryffelrunning.ch), tél. 031 952 75 52.

## Quels effets sur le corps?

**LÉGÈRETÉ** Lorsqu'on a de l'eau jusqu'à la poitrine, on ne fait plus que 20% de son poids (10% en mer).

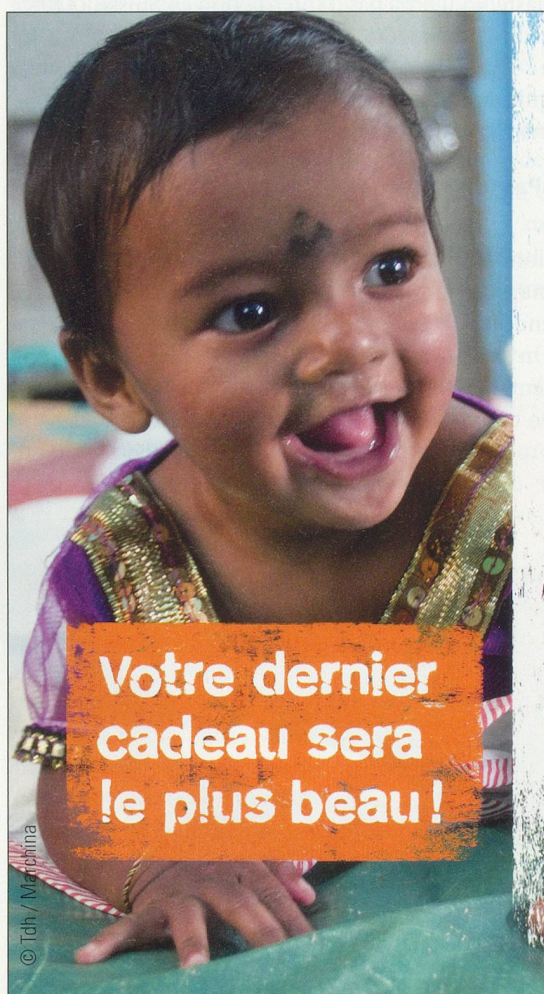
**ANTI-JAMBES LOURDES** La pression de l'eau comprime le corps de bas en haut, faisant refluer le sang veineux en direction du cœur.

**TENSION ARTÉRIELLE** Les artères peuvent être légèrement comprimées. Pas de problème pour les hypertendus moyens! Mais en cas d'hypertension sévère, il faut demander conseil à son médecin.

**EFFET MASSAGE** La pression de l'eau, combinée avec le mouvement, exerce un massage bénéfique, qui évite l'apparition de courbatures.

**EFFET DIURÉTIQUE** Le rein élimine le trop-plein d'eau.

PUB



**Votre dernier  
cadeau sera  
le plus beau!**

Dans plus de trente pays, Terre des hommes construit un avenir meilleur pour les enfants démunis. 85% des dons sont affectés directement à nos programmes.

**Votre testament en faveur de l'enfance contribue à l'engagement de Terre des hommes.** N'hésitez pas à commander gratuitement nos guides des successions à l'aide du coupon ci-dessous ou contactez directement votre partenaire Vincent Maunoury. **Votre soutien nous est précieux.**



**Terre des hommes**

Aide à l'enfance. [tdh.ch](http://tdh.ch)

Siège | Avenue de Montchoisi 15, CH-1006 Lausanne  
Vincent Maunoury, T +41 58 611 07 86, [vmu@tdh.ch](mailto:vmu@tdh.ch)  
[www.tdh.ch/donate/legacy](http://www.tdh.ch/donate/legacy), CCP: 10-11504-8



**Je souhaite recevoir plus d'informations sur les legs**

*Veuillez retourner ce bulletin par fax, e-mail ou par courrier.*

Nom, prénom: .....

Adresse: .....

NPA / Lieu: .....

Tél: .....

E-mail: .....