

# Aqua-jogg (courir dans l'eau)???

Saviez-vous que.....

66% des coureurs subiront une blessure reliée à la course à pied  
dans une période de 12 mois

Les recherches scientifiques ont prouvé que courir plus de 55km par semaine augmente  
les risques de blessures par plus de 55%

Les coureurs obligés de s'entraîner uniquement par la course aquatique, pendant 8  
semaines, peuvent maintenir voir augmenter leur condition physique

Quoi faire.....

Les coureurs sont à la recherche de méthodes d'entraînement de plus en plus efficaces afin de maximiser leur performance. Ceux-ci sont donc à la recherche d'activités physiques qui leur permettraient d'améliorer leur condition physique sans toutefois accroître les risques de blessures. La course dans l'eau (aqua-jogg) est une excellente alternative à cette problématique puisque cette activité imite parfaitement la mécanique de course habituelle sans ses effets négatifs c'est-à-dire le martelage au sol.

- Selon sa vitesse et la grandeur de l'enjambée, un coureur frappe le sol en moyenne de **1280 à 1920 fois par km**
- L'impact au sol représente jusqu'à **4 x le poids du corps**

La course aquatique permet au coureur d'augmenter son kilométrage hebdomadaire tout en éliminant les risques associés avec l'impact répétitif lors de la course au sol. Beaucoup de coureurs utilisent la course dans l'eau comme « récupération active » entre les sessions d'entraînement au sol.

Points positifs de l'aqua-jogg.....

- Une excellente façon de travailler sa posture
- Plusieurs blessures peuvent guérir rapidement en courant dans l'eau
- Prévention des blessures
- Aide aux développements de l'amplitude musculaire et de la flexibilité
- Permet d'augmenter la charge d'entraînement sans accroître les risques de blessures
- Récupération active (vascularisation du muscle = récupération + rapide)
- Tonus, force musculaire et force endurance
- Etc.

# Aqua-jogg (courir dans l'eau)???

Comment.....

1. Utiliser une ceinture d'aqua-jogg (disponible gratuitement au PEPS)
2. Se concentrer pour maintenir une bonne exécution du mouvement de course
3. S'assurer que la colonne est *légèrement* inclinée vers l'avant
4. Garder le regard droit devant, au loin. Éviter de regarder ses bras.
5. Garder les épaules basses et détendues
6. Bouger les bras près du corps, le mouvement se fait à l'épaule
7. Garder les coudes fléchis à 80-90 degrés
8. Fermer la main légèrement, le pouce sur le dessus
9. Se concentrer sur la coordination des bras et des jambes
10. Genoux hauts
11. Amener le talon vers le fessier
12. Imaginez-vous courir sur un tapis roulant
13. Profiter de la résistance multidirectionnelle de l'eau et de l'effort physique sans impact

\*\*\*Il faut 2 ou 3 séances d'aqua-jogg pour bien se familiariser à la biomécanique de l'aqua-jogging\*\*\*

Amusez-vous, détendez-vous cette activité est très agréable et surtout très payante pour ceux et celles qui la pratiquent régulièrement!!!!

Bon aqua-jogg à tous les coureurs et coureuses de La Foulée!!!

Daniel Blouin  
La Foulée (mars 2006)