



**Le chaud soleil et la fraîche piscine sont la meilleure des combinaisons pour les exercices super cool que je vous propose ce mois-ci. Je dois vous avouer que cette session d'entraînement, je l'ai puisée dans mes souvenirs lors de mon camp d'entraînement à l'école des recrues, à la base militaire de Saint-Jean, en 1987. Chose certaine, avant cette formation, j'ignorais la sensation de transpirer dans l'eau ... Ah! Que de souvenirs!**

PAR FRANCINE SAVARD,  
SPÉCIALISTE EN  
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE  
PHOTOS: THIERRY QUENETTE



Pour en savoir plus, ou pour un rendez-vous visitez le [www.proactiffitness.com](http://www.proactiffitness.com)

## Faites le grand splash: Suez dans l'eau!

Le grand splash est un relais que l'on exécute en faisant quatre exercices à l'extérieur de l'eau et quatre autres dans la piscine. Il faut l'exécuter deux à trois fois de suite, tout en prenant soin de s'échauffer légèrement à l'extérieur, ainsi qu'à l'intérieur de la piscine auparavant (voir photos). Grâce à ce merveilleux circuit, vous pourrez vous éclater tout en entraînant toutes vos belles parties. Fessiers, abdominaux et cardio compris!

Aujourd'hui, vous pouvez profiter de divers cours de type aqua-forme un peu partout. Mon sergent serait content de nous voir! Cette approche de mise en forme est excellente pour la majorité des gens, vu l'absence de gravité, donc moins de stress musculo-squelettique.

**« CETTE APPROCHE DE MISE EN FORME EST EXCELLENTE POUR LA MAJORITÉ DES GENS, VU L'ABSENCE DE GRAVITÉ, DONC MOINS DE STRESS MUSCULO-SQUELETTIQUE. »**

Vous êtes compétitive? Rien de mieux pour vous motiver. Alors, dans cet élan de bon vouloir, invitez quelques copines, créez des équipes, et hop! le party est « pogné! » Qui sait, vous pourrez peut-être participer aux prochains jeux mondiaux aquatiques! Tous les exercices peuvent être entrecoupés d'une longueur de piscine. Le nombre de répétitions se situe entre 15 et 20, et le tempo (vitesse d'exécution des exercices) est de 3-0-1. C'est-à-dire qu'on contracte en 1 et on relâche en 3. Entre chacun des exercices, vous disposerez d'un maximum de 30 secondes pour sortir de la piscine ou y entrer (c'est selon!). « Faque, on se grouille! » (Je crois entendre mon sergent...)

**Tout ce dont vous avez besoin pour ce super workout: un élastique, un matelas ou serviette, une piscine et, espérons-le, du beau temps... Par ailleurs, vous pouvez vous procurer des gants palmés afin d'avoir plus de résistance dans l'eau.**

1-A



1-B




1-C











1-D





**2**  
 Échauffement balistique avec élan à l'extérieur de l'eau: Rotations des bras avant et arrière x10. Pendules avec les jambes x20 avant, arrière, intérieur et extérieur.

En ce qui a trait aux échauffements aquatiques: sauts légers sur place et jogging, pendant une à deux minutes. Terminez avec quelques rotations du tronc.

- 1.  Saut latéral avec abduction de la jambe; x15
- 2.  Fentes autour de la piscine x20
- 3.  Saut vertical en ramenant les bras le long du corps x20
- 4.  Pompes x15-20
- 5.  Ouvre des grandes portes (rhomboïdes et deltoïdes postérieurs) x20
- 6.  Ouvre des grandes portes (rhomboïdes et deltoïdes postérieurs) x20
- 7.  Jogging sur place (aucune photo).
- 8.  Extension des hanches avec V-sit (flexion du tronc-position assise).



Recommencez une fois ou deux, et bonne baignade! Ensuite, une petite limonade et laissez-vous flotter! Vous l'aurez bien mérité!  
 Soyez active!  
 Musclez votre santé!