

Événement multisports – Natation: Nage aux points

Cet exercice avec partenaire cible la capacité d'endurance et aide les coéquipiers à nager plus efficacement.

Former des duos qui nagent à tour de rôle sur une longueur de bassin (25 mètres). Chaque nageur compte le nombre de tractions de bras par traversée.

A la fin des 6×25 mètres par nageur, le nombre de tractions est additionné au temps de course en secondes. Quel duo s'en sort avec le plus petit chiffre?



Matériel: Chronomètre

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO