

Natation – Crawl: Dépassements

Cet exercice en groupe s'apparente à un entraînement de type Fartlek (jeux de course) et s'avère efficace pour améliorer la condition physique des nageurs.

Les élèves nagent par quatre, en colonne. Le dernier se décale et remonte la colonne pour se placer devant. Le suivant fait de même, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO