

## Triathlon – Natation: Voie royale

Au cours de cet exercice, les athlètes s'entraînent à nager dans le sillage de leur concurrent afin d'économiser de l'énergie. S'ils font confiance au «meneur», ils peuvent même nager à l'aveugle, au milieu des remous.

Nager par deux, parallèlement et en léger décalage (la tête du second se trouve à la hauteur de la cuisse du premier). Le nageur de derrière reste le plus près possible de son camarade. Les risques de contact sont possibles, comme en course.



→ [Tous les contenus consacrés à la natation](#)

---

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**