

## Triathlon – Natation: Eaux troubles

Nager en groupe exige une excellente qualité d'orientation. En piscine, il est facile de se diriger grâce aux lignes ou aux repères du bassin, ce qui n'est plus possible dans le lac. L'exercice suivant reproduit cette situation.

Es-tu capable de nager les yeux fermés sans faire trop de zigzags?



→ [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**