

Triathlon – Natation: Départ groupé

Lors des départs groupés, les contacts et les remous sont fréquents et parfois déstabilisants. Le présent exercice prépare les triathlètes à cette première phase de la course.

Cinq à six nageurs se préparent au bord du bassin. Au signal, ils plongent et nagent vers l'autre bord le plus rapidement possible. Qui remporte le sprint?



→ [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