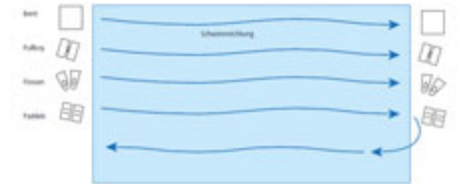


# Triathlon – Natation: Tutti frutti

Entraîner l'endurance de manière ludique, avec une composante tactique et créative, c'est l'objectif de cet exercice. Les enfants réfléchissent à la combinaison de nages qui leur convient le mieux et ils la mettent en pratique.

Effectuer les quatre distances suivantes à allure modérée: 2 × 100 m et 2 × 200 m, en changeant de position (dos-ventre) ou de moyen de traction (bras-jambe) et/ou de matériel pour chaque trajet. Exemples: 100 m dauphin avec palmes, 200 m avec plaquettes, 100 m dos avec pull buoy et 200 m battements de jambe (position ventrale) avec planche.



## Variantes

- Modifier les distances selon le niveau et l'âge des enfants.
- Alternier les accessoires et travailler également sans matériel (nager les poings fermés par ex.).

## plus difficile

- Augmenter le nombre de séries pour les plus avancés, avec la consigne de changer de position et de matériel à chaque trajet.

**Matériel:** Pull buoy, palmes, planches, plaquettes

→ [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