

# Entraînement polysportif – Dans l'eau: Aquaméricaine

Un exercice à proposer lors de l'échauffement ou pour améliorer l'endurance aérobie. Les participants sollicitent leur système cardio-vasculaire tout en s'amusant.

En eau peu profonde. Placer de chaque côté du filet un groupe de joueurs (plus celui-ci est petit, plus l'exercice est intensif). Après chaque coup joué (volleyball), les participants doivent passer de l'autre côté du filet (en nageant et/ou en courant) et poursuivre le jeu depuis cette partie du terrain. Les joueurs qui font une faute perdent une «vie» ou sont éliminés et doivent résoudre une tâche supplémentaire.



## Variantes

### plus difficile

- Avec filet.
- Augmenter le chemin à parcourir pour rejoindre le groupe opposé.
- Beachball au lieu de volleyball.

**Matériel:** Ballon de waterpolo

Source: mobilexpraxis 2/00, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO