

# Événement multisports – Natation: Nage et marche

Cette méthode par intervalles, très intensive, entraîne l'efficacité du mouvement.

Le nageur effectue une longueur de bassin le plus vite possible, puis il sort de l'eau, revient en marchant, et replonge pour une nouvelle longueur. Répéter cinq fois.



## Variante

Entre chaque longueur, le nageur attend que ses pulsations redescendent (par exemple à 120 battements/min) avant de repartir.

**Remarque:** Attention à ne pas glisser lors du retour sur le rebord, surtout dans les piscines couvertes!

---

Source: Rafael Meier, enseignant d'éducation physique au degré secondaire I



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**