

# Événement multisports – Natation: Touch and swim

**Cet exercice par deux sollicite autant les bons nageurs que les élèves moins expérimentés.**

Former des duos équilibrés de la manière suivante: les très bons nageurs avec les moins performants, les nageurs moyens entre eux.

Chaque équipier démarre en même temps mais depuis les deux bords opposés. Ils nagent l'un vers l'autre; lorsqu'ils se rencontrent, ils font demi-tour et rejoignent leur bord respectif. Dès qu'ils ont touché le bord, ils repartent, et ainsi de suite jusqu'à ce que la distance requise est atteinte.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**