

## Fitness aquatique – Force: Pantin

L'efficacité du renforcement dans l'eau n'a rien à envier à celle de l'entraînement en salle de force. Cet exercice en eau non profonde sollicite de nombreux muscles de tout le corps.



Bras placés latéralement à la surface de l'eau. Ecarter et serrer alternativement les jambes, sans sauter (faire glisser les pieds). Mouvements inverses des bras.

### Variante

Idem en tournant autour de l'axe transversal jusqu'au tour complet.

---

Source: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Cahier pratique 5/04 «Fitness aquatique». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO