

Fitness aquatique – Endurance (eau profonde): Horloge

Cet exercice d'endurance en eau profonde est exigeant car un des participants du groupe lutte contre la résistance de l'eau et le courant créé par ses collègues.



Le groupe se déplace en pas de course dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. A tour de rôle, un équipier quitte le cercle pour tourner à l'envers et lutter ainsi contre le courant en skipping.

Variante

Traverser le cercle en pas d'échassier.

Matériel: Vestes ou ceintures avec corps de flottaison

[Technique de pas en eau profonde](#) (pdf)

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