# Fitness aquatique – Equilibre: Surf en eau douce

**L'eau permet d'imaginer quantité de jeux pour solliciter la coordination. Dans cet exercice, les participants essaient de se tenir en équilibre sur la planche.**

Plusieurs planches flottent dans le bassin. Essayer de saisir avec les pieds une planche et se dresser sur elle. Sans l'aide des bras ni des mains!

## Variantes

- Avec un seul pied.
- Avec une frite aquatique au lieu de la planche (plus facile), ou pour chacun un pull-buoy (plus difficile).

**Matériel:** Planches, frites aquatiques, pull-buoy

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**