

## Fitness aquatique: Courir en apesanteur

Quatre techniques de pas caractérisent l'endurance en eau profonde. Petit descriptif dans ce moyen didactique et quelques propositions de jeux pour les maîtriser au plus vite.



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

→ Propositions de jeux dans l'encadré «En savoir plus» ci-dessous.

---

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**