

Sport des adultes: L'eau n'a pas d'âge!

Les jeux d'eau ne sont pas réservés aux plus jeunes. Effectués en groupe, parfois sous la forme de concours, ils sont un défi physique, motivant et ludique pour les adultes.



Notre choix d'exercices, la plupart avec des ballons, permet de travailler l'endurance. L'accent est également mis sur la vitesse de natation et l'amélioration de la technique.

Pour éviter tout accident, que l'activité soit pratiquée dans une piscine ou un lac, il est important de prendre connaissance et de respecter les six règles de la Société suisse de sauvetage.

→ [Dix exercices](#)

→ [Entraînement: Dans l'eau](#)

→ [Sécurité dans, sur ou au bord de l'eau](#) (bpa)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO