

Fitness aquatique – Endurance (eau profonde): Passage de témoin

Les participants à cet exercice parviennent à alterner pas de haies et de pas de course. Le changement est opéré lorsqu'ils se rencontrent.



A et B se déplacent l'un vers l'autre, A en pas de haies et B en pas de course. Au point de rencontre, ils se serrent la main et se tirent mutuellement vers l'avant. Echange de technique à ce moment et course jusqu'à l'autre bord du bassin.

Variante

Idem, mais retourner en arrière après le contact et l'échange de technique.

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