

Fitness aquatique – Endurance (eau profonde): Zig-zag

Les techniques de pas d'échassier et de skipping sont au cœur de cet exercice. Les participants circulent en groupe et se croisent.



Deux groupes. Le premier court en pas d'échassier à travers le bassin. Le second se déplace en pas de course et croise le premier groupe, en veillant à éviter les collisions. Former des groupes assez grands.

Variante

Au signal, tout le monde sprinte en skipping jusqu'au bord du bassin. Changement de rôle à ce moment-là.

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