



**PISCINES, SPORT**

## Défi aqua-cross training à la piscine de Cachan !

Rendez-vous vendredi 15 décembre pour un parcours aquatique d'obstacles, votre équipe relèvera-t-elle le défi ?

*Publié le 22 novembre 2023*



**Vendredi 15 décembre de 18h à 20 à la piscine de Cachan - Tarif = entrée piscine**

Quelle que soit votre piscine habituelle, venez à Cachan relever le défi aqua cross-training !

Après un réveil musculaire / échauffement, chaque épreuve se déroulera sur 6 minutes avec 3 minutes de repos entre les épreuves.

- Parcours d'obstacles sur un parcours de 25m avec épreuve du rouleau, passage en apnée entre des barreaux de cage, sauvetage de mannequins...
- Tirage de poids par chacun des co-équipier (5kg ou 10kg).
- Muscu-nage : enchaînement du plus grand nombre de mouvements fitness par les membres d'une équipe pendant que l'un d'entre eux nage 50m
- Relais en sauvetage de mannequins : chaque membre de l'équipe devra nager 25m et remorquer un mannequin sur la même distance.

À la fin des épreuves, vers 19h45, un moment convivial rassemblera les équipes autour du classement final.

## Descriptif des épreuves

### **Parcours d'obstacles**

Dans la partie moins profonde du bassin, différents obstacles seront à franchir sur un parcours de 25m : épreuve du rouleau, passage en apnée entre des barreaux de cage, sauvetage de mannequins.

### **Tirage de poids**

Chaque co-équipier ou co-équipière devra, à tour de rôle, tirer le plus loin possible et en apnée un poids de 5kg ou 10kg.

### **Muscu-nage**

Pendant qu'un membre de l'équipe nage sur 50m, les autres, au bord du bassin, réalisent 30 mountains climbers et 10 burpees. Le but est d'effectuer le plus de tours possible sur le temps imparti.

### **Relai en sauvetage de mannequins**

Dans la partie la plus profonde du bassin, chaque membre de l'équipe devra nager 25 mètres pour sauver un mannequin et le remorquer sur 25 mètres. L'équipe devra secourir un maximum de mannequins.



**Bâtiment Askia**

11 avenue Henri Farman

BP 748

94 398 Orly aérogare Cedex

 01 78 18 22 22