Défi 3 minutes nage continue

Natation de durée • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Tenir 3 minutes de nage continue

But

Apprendre à garder un rythme régulier sans s’arrêter

Thème

Nager sans s’arrêter pendant 3 à 5 minutes en trouvant une allure confortable

Organisation et rôles

Observateur chronomètre le temps, encourage et compte les longueurs; inversion après chaque essai. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respect des consignes de sécurité, repos en cas de fatigue, sortie immédiate si essoufflement excessif.

Consigne

Piscine 25 m. Chaque élève nage 3 minutes sans pause, style libre. Score = nombre de longueurs validées.

Critères de réalisation

- Respirer régulièrement
- Nager sans s’arrêter
- Maintenir trajectoire droite

Critère de réussite

Réaliser au moins 3 minutes sans pause

Matériel

Ligne d’eau, chronomètre, tableau de suivi

Variables de différenciation

- Augmenter à 4 minutes
- Changer de nage au milieu du temps
- Ajouter repère visuel à chaque longueur