Défi projet 1000 m constant

Natation de durée • Lycée Terminale • CA5

Objectif

Construire un projet d’allure stable

But

Tenir une longue distance à allure constante

Thème

Construire un projet personnalisé d’endurance en natation avec objectifs chiffrés

Organisation et rôles

Nageur / observateur; rotation après récupération. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Repos si fatigue excessive, départs espacés.

Consigne

Objectif: 1000 m (40 x 25 m) en respectant une allure cible annoncée par 100 m. Observateur vérifie passages. Débrief sur la régularité.

Critères de réalisation

- Annoncer allure cible
- Maintenir temps réguliers par 100 m
- Terminer distance sans rupture

Critère de réussite

1000 m réalisés avec écart ≤ ±5 s par 100 m

Matériel

Chronomètre, tableau de suivi

Variables de différenciation

- Distance 1200 m
- Cible temps par 50 m
- Durée limite 22 min