Défi projet 800 m annoncé

Natation de durée • Lycée Terminale • CA5

Objectif

Fixer un objectif clair avant départ

But

Apprendre à s'engager sur distance ciblée

Thème

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

Organisation et rôles

Nageur / observateur-chronométreur; rotation après la série. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respect des couloirs, hydratation avant départ, arrêt si vertiges.

Consigne

Chaque nageur choisit un objectif (ex. 800 m en ≤ 18 min). L'observateur note temps par 100 m et régularité. Débrief en binôme après la série.

Critères de réalisation

- Annonce d'un objectif mesurable
- Respect du plan annoncé
- Maintien de l'allure sur 80% du parcours

Critère de réussite

Atteindre ≥ 90% de l'objectif annoncé

Matériel

Chronomètre, fiche de suivi 100 m

Variables de différenciation

- Distance cible 600 m
- Durée cible 15 min
- Plan d'allure progressif