Relais de 2x90 secondes

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

Objectif

Maintenir une nage régulière en relais

But

Construire une continuité d'effort avec un binôme

Thème

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

Organisation et rôles

Un nageur actif, l'autre observateur/chronométreur; inversion après chaque relais. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respect du couloir de nage, signal d'arrêt clair, récupération active entre passages.

Consigne

Binôme: 1 élève nage 90 s, relais au mur, l'autre prend la suite 90 s. Score = total de longueurs réalisées.

Critères de réalisation

- Prendre relais sans arrêt
- Maintenir rythme constant
- Coordonner respiration

Critère de réussite

Atteindre 6 longueurs cumulées à deux

Matériel

Chronomètre, tableau de score

Variables de différenciation

- Augmenter relais à 2 minutes
- Varier les styles de nage
- Fixer un objectif commun de 8 longueurs