Pacing 50m negatif split

Savoir nager • Lycée Terminale • CA2

Objectif

Reussir un 50 m en split negatif

But

Deuxieme 25 m plus rapide de ≥ 1 s

Thème

S'autoevaluer dans ses capacites a se deplacer et s'organiser en milieu aquatique

Organisation et rôles

Binome: nageur et chronometreur/secretaire; inversion a chaque essai — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respect du couloir, depart espace de 5 s entre nageurs

Consigne

Annoncer un plan 25 m + 25 m. Chronometrer chaque 25 m. +1 si 2e 25 m plus rapide de ≥ 1 s et nage reguliere.

Critères de réalisation

- Cadence augmente au 2e 25 m
- Virage actif
- Respiration geree
- Arrivee tendue

Critère de réussite

Split 2 plus rapide de ≥ 1 s

Matériel

Chronometre, fiche splits, plots couloir

Variables de différenciation

- Ecarts cibles 0,5–2,0 s
- Repetitions 2–4
- Recuperation 2–3 min