25 m en brasse controlee

Savoir nager • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Gerer un deplacement regulier en brasse

But

25 m brasse sans rupture de rythme

Thème

Adapter ses nages (crawl, dos, brasse) a un projet de deplacement securise

Organisation et rôles

Binome: nageur et observateur rythme — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone surveillee, un nageur par ligne

Consigne

Effectuer 25 m en brasse avec respiration tous les 2 cycles. Maintenir un rythme constant.

Critères de réalisation

- Bras synchronises
- Respiration tous les 2 cycles
- Arrivee controlee

Critère de réussite

25 m complets sans arret

Matériel

Plots de distance

Variables de différenciation

- Distance 20–30 m
- Cycles 8–12
- Essais 2–3