Dos 15 m relache

Savoir nager • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Decouvrir nage dorsale en continu

But

Tenir 15 m dos sans arret

Thème

Coordonner respiration, propulsion et equilibre pour nager 25 metres

Organisation et rôles

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

Sécurité

Pareur a proximite, encadrant en bout de ligne

Consigne

S'allonger sur le dos, battements jambes souples, bras allonges. Respirer naturellement.

Critères de réalisation

- Battements reguliers
- Corps aligne
- Visage hors eau

Critère de réussite

15 m dorsaux sans arret

Matériel

Plots distance, lunettes

Variables de différenciation

- Distance 12–18 m
- Repetitions 2–4
- Repos 40–60 s