Dos crawle continu 25 m

Savoir nager • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Stabiliser la nage dorsale

But

Maintenir 25 m sur le dos sans desequilibre

Thème

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

Organisation et rôles

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

Sécurité

Zone surveillee, 1 nageur par ligne

Consigne

Effectuer 25 m en dos crawle, bras alternes, battements constants.

Critères de réalisation

- Bassin stable
- Bras alternes reguliers
- Respiration naturelle

Critère de réussite

25 m sans desequilibre

Matériel

Plots de distance

Variables de différenciation

- Distance 20–30 m
- Battements 40–60
- Essais 2–3