Sprint 25m sans arrêt

Natation de vitesse • Collège 6e/5e • CA1

Objectif

Parcourir 25 m sans s’arrêter en crawl ou dos

But

Réaliser 25 m continus au meilleur temps

Thème

Se déplacer rapidement sans s'arrêter sur 25m en crawl ou en dos

Organisation et rôles

Binômes par ligne: 1 nageur, 1 chronométreur-observateur; inversion après chaque essai — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Départ dans l’eau, pas de plongeon non autorisé, respect des couloirs, marche au bord, signal d’arrêt maître-nageur

Consigne

Ligne d’eau 25 m × 2 m. Départ dans l’eau, main au mur. Nager 25 m sans s’arrêter. 2 essais, meilleur temps retenu. +1 pt si respiration régulière annoncée.

Critères de réalisation

- Aligner tête-épaules-bassin
- Battements continus
- Souffler dans l’eau
- Main qui entre dans l’axe

Critère de réussite

25 m continus en ≤ 35 s sans arrêt

Matériel

Chronomètres, lignes d’eau, plots départ

Variables de différenciation

- Départ eau ou plot si autorisé
- Respiration bilatérale ou unilatérale
- Style crawl ou dos