# Glisse post-départ optimisée

Natation de vitesse • Lycée Terminale • CA1

## Objectif

Allonger distance parcourue en coulée

## But

Atteindre ≥ 7 m sans perte vitesse

## Thème

Optimiser tous les paramètres de la performance : départ, glisse, cycles, respiration, arrivée

## Organisation et rôles

Trios : 1 nage, 1 juge coulée, 1 chronomètre ; rotation après passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

## Sécurité

Apnée ≤ 7 s, profondeur vérifiée

## Consigne

Départ plongé. Coulée bras serrés en flèche, battements puissants. Mesurer distance atteinte avant reprise nage.

## Critères de réalisation

- Bras serrés
- Battements continus
- Sortie rectiligne

## Critère de réussite

≥ 7 m en coulée

## Matériel

Plots repères, chronos

## Variables de différenciation

- Distance 6–10 m
- Repos 90 s
- Essais 2–3