Crawl souffle 3 temps

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

Objectif

Maintenir un rythme 3T en crawl rapide

But

25 m réguliers sans rupture

Thème

Coordonner respiration, battements et traction pour nager plus vite

Organisation et rôles

Binômes: nageur et observateur respiration; inversion après 2 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Pas d'apnée prolongée, un nageur par ligne active

Consigne

Nager 25 m crawl en respiration tous les 3 temps. Maintenir battements continus et cycles bras réguliers. Observer si la vitesse est conservée.

Critères de réalisation

- Souffler sous l'eau
- Inspiration courte
- Battements réguliers

Critère de réussite

25 m en ≤ 35 s avec rythme 3T respecté

Matériel

Chronos, fiches observation respiration

Variables de différenciation

- Respiration 2T ou 3T
- Distance 12,5–25 m
- Essais 2–3