Sprint sans temps morts

Natation de vitesse • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Assurer continuité bras-battements

But

25 m crawl sans pause visible

Thème

Réduire les temps morts dans le cycle de nage

Organisation et rôles

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

Sécurité

Un nageur par ligne, départs espacés

Consigne

Nager 25 m crawl en réduisant les temps morts entre fin poussée et début traction. Observer continuité du cycle bras-battements.

Critères de réalisation

- Bras alternés fluides
- Battements continus
- Souffle permanent

Critère de réussite

25 m sans rupture de mouvement

Matériel

Chronos, fiches cycles

Variables de différenciation

- Distance 20–25 m
- Essais 2–3
- Rythme respiration 2T/3T