Virage bras tendus coulée

Natation de vitesse • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Optimiser la transition virage-coulée

But

Sortir au-delà de 6 m

Thème

Gagner en efficacité sur les virages et relances en crawl ou brasse

Organisation et rôles

Binômes: nageur et juge repère/chrono; inversion après 2 essais — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Profondeur vérifiée, apnée ≤ 7 s

Consigne

25 m crawl avec virage culbute. Bras serrés en flèche après impulsion. Tenir coulée jusqu'au repère 6 m puis relancer.

Critères de réalisation

- Culbute rapide
- Bras serrés flèche
- Sortie rectiligne

Critère de réussite

≥ 2 coulées > 6 m sur 3

Matériel

Plots 6 m, chronos

Variables de différenciation

- Distance 5–7 m
- Relances crawl/brasse
- Essais 2–3