Départ plongé chrono réaction

Natation de vitesse • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Améliorer temps de réaction et entrée dans l’eau

But

Réduire temps 0–15 m

Thème

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

Organisation et rôles

Binômes : nageur et chronométreur ; inversion après série — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Vérifier profondeur bassin, départs espacés 30 s

Consigne

Départ plongé. Chronométrer temps entre signal et franchissement 15 m. Répéter 3 essais pour améliorer temps.

Critères de réalisation

- Réaction rapide au signal
- Entrée profilée
- Bras serrés en flèche

Critère de réussite

≤ 6 s sur 15 m

Matériel

Chronos, plots 15 m, signal sonore

Variables de différenciation

- Distance 10–15 m
- Nombre d’essais 3–5
- Repos 60–90 s