Relais 4×25m chronométré

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

Objectif

Maintenir la vitesse sur 4 relais courts

But

Battre le temps de référence d’équipe

Thème

Se déplacer rapidement sans s'arrêter sur 25m en crawl ou en dos

Organisation et rôles

Équipe de 5 possible: 4 nageurs, 1 chronométreur; rotation des rôles entre manches — 5 élèves, dont 4 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Départs espacés, interdiction de sauter au-dessus d’un nageur, respect zones de virage

Consigne

Équipes de 4, un couloir. Départ nageur 1 dans l’eau, touche mur = départ nageur suivant. Deux manches, meilleur temps gardé.

Critères de réalisation

- Toucher mur avec la main
- Départ suivant au contact
- Cap garder regard dans l’axe

Critère de réussite

Temps d’équipe amélioré ≥ 2 s entre manches

Matériel

Chronomètres, tableau score effaçable

Variables de différenciation

- Style imposé par manche
- Repos 1–2 min
- Ordre des nageurs modifiable