Dos battements réguliers

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

Objectif

Stabiliser battements et respiration dorsale

But

Finir 25 m en ligne droite

Thème

Coordonner respiration, battements et traction pour nager plus vite

Organisation et rôles

Trios: nageur, juge battements, juge axe; rotation par passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Annonce d'arrivée au mur, un nageur par ligne

Consigne

Nager 25 m dos en battements continus avec inspiration régulière (tous les 2 cycles bras). Noter le maintien de l'axe.

Critères de réalisation

- Battements courts et rapides
- Hanches en surface
- Respiration régulière

Critère de réussite

25 m sans arrêt et 0 contact ligne

Matériel

Chronos, fiches critères

Variables de différenciation

- Distance 20–25 m
- Respiration tous les 2–3 cycles
- Essais 2–3