Crawl 25m cycles fluides

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

Objectif

Fluidifier enchaînement bras

But

≤ 20 cycles sur 25 m

Thème

Réduire les temps morts dans le cycle de nage

Organisation et rôles

Trios: nageur, compteur cycles, chronométreur; rotation par passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Respect lignes, départs espacés

Consigne

25 m crawl respiration 3T. Compter cycles bras. Chercher continuité bras sans temps mort.

Critères de réalisation

- Coude haut sous l’eau
- Bras alternés continus
- Souffle régulier

Critère de réussite

≤ 20 cycles avec temps ≤ 22 s

Matériel

Chronos, fiches comptage

Variables de différenciation

- Cycles cibles 18–22
- Respiration 2T/3T
- Essais 2–4