Brasse coulée + relance

Natation de vitesse • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Optimiser la coulée spécifique brasse

But

Atteindre 7 m en ≤ 7 s

Thème

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

Organisation et rôles

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

Sécurité

Apnée ≤ 7 s, respect lignes

Consigne

25 m brasse avec coulée allongée après départ et virage. Relance immédiate avec traction bras + ciseaux puissants.

Critères de réalisation

- Bras collés oreilles
- Ciseaux puissants
- Relance fluide

Critère de réussite

≥ 2 coulées > 7 m

Matériel

Plots 7 m, chronos

Variables de différenciation

- Distance 5–7 m
- Essais 2–3
- Départ/virage