Gestes techniques : Natation de durée

Bibliothèque BRK-EPS

Développer l'endurance, la gestion de l'effort et la technique de nage sur moyenne ou longue distance.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et respiration à l'effort aquatique.

1. Mobilisation des épaules, hanches, genoux, chevilles.
2. Étirements dynamiques hors et dans l'eau.
3. Quelques longueurs à faible intensité.

Contrôle du matériel et sécurité

Vérification équipement, bassin et conditions.

1. Maillot et lunettes adaptés, bonnet si besoin.
2. Repérage des lignes d'eau et de la profondeur.
3. Respect des zones et du règlement de la piscine.

Technique de nage

Économie gestuelle

Optimiser la glisse, limiter la dépense énergétique.

1. Allonger le mouvement, bras tendus, tête dans l'axe.
2. Respirer en rythme, bien expirer dans l'eau.
3. Utiliser efficacement jambes souples, petits battements réguliers.

Gestion du rythme et des allures

Adapter l'intensité pour tenir la durée.

1. Fractionner l'effort (nage rapide/puis relâchée).
2. Respirer toujours calmement malgré la fatigue.
3. Repérer le rythme optimal pour éviter le coup de fatigue prématuré.

Stratégie et récupération

Gestion du parcours et virages

Anticiper la distance, organiser transitions.

1. Compter les longueurs, visualiser le plan d'eau.
2. Maîtriser les virages : demi-tour efficace en crawl ou dos.
3. S'orienter, régler la respiration pour transitions.

Récupération post-effort

Favoriser retour au calme et assimilation.

1. Nager quelques longueurs en douceur.
2. Étirements hors-bassin, hydratation.
3. Observations : fréquence cardiaque, sensations.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.