

Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée: 1h00	THEME DE LA SEANCE : Nage avec palmes		
	OBJECTIF:endurance aquatique		
2011	indicateur CIS		fiche de séance d'activitée nautique N°38
Matériels pour la séance:	palmes, masque, tuba, planche, tableau blanc + feutres		
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations	
		Simplifications/complexifications	
Echauffement 15 min	5' Nage Libre (NL), 5'Dos 5'Brasse	ne pas s'arreter durant les 5'	
Partie principale 35 min	Avec palmes 7 X 200m -200m PMT nage complète -200m jambes avec planche -200m avec planche perpendiculaire en resistance -200m PMT nage complète -200m PMT avec des plongeurs canard -200m PMT nage complète plus rapide -200m palmes sur le dos	Adapter les distances selon le niveau des participants	
			
Retour au calme 10 min	vidage de masque 200m récupération sans matériels		