

Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée:45 min	THEME DE LA SEANCE : NATATION			
	OBJECTIF:Travail de la technique du crawl, du dos et de la brasse			
2011	indicateur CIS			fiche de séance d'activité nautique N°31
Matériels pour la séance:	1 ligne d'eau pour 6 nageurs,planches ou pull boy,palmes si nécessaires			
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations		
		Simplifications/complexifications		
Echauffement 300m	Pyramide 25 crawl; 50 brasse, 75 dos 75 crawl; 50 brasse, 25 dos	Insister sur l'amplitude et la glisse		
Partie principale 600m	50m dos→ 25m à 2 bras et 25m normal en alternatif 50m brasse→ 25m 2 mouvements de bras pour 1 mouvement de jambes et 25m normal 50m crawl→ 25m poings fermés et 25m normal 50m dos → mettre une planche entre les genoux 50m brasse→ 25m 2 mouvements de jambes pour 1 mouvement de bras et 25m normal 50m crawl→ 25m doigts écartés et 25m normal	Dans cet exercice, vous développerez la propulsion des bras. Le mouvement des deux bras en même temps vous permettra de mieux ressentir vos appuis et facilitera votre équilibre		
	Exercice à faire 2 fois 50m→ 25m dos et 25m retro pédalage 50m → 25m brasse et 25m jambe seule en ciseaux de brasse 50m→ 25m crawl et 25m battement sans planche	si trop difficile: proposer l'exercice avec des palmes afin d'avoir une meilleure propulsion		
Retour au calme 100m	50m nage ventrale et 50m nage dorsale			