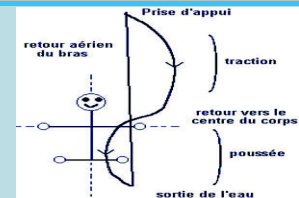
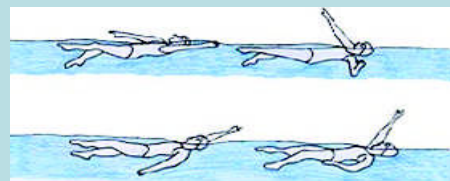


Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée:45 min	THEME DE LA SEANCE : NATATION			
	OBJECTIF:Travail de la technique en crawl			
2011	indicateur CIS			fiche d'activité nautique N°30
Matériels pour la séance:	1 ligne d'eau pour 6 nageurs, pull boy,planche, petite palme			
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations		
		Simplifications/complexifications		
Echauffement 300m	Exercice à faire 2 fois 50m: 25 crawl; 25 brasse 50m: 25 dos; 25 brasse 50m: 25 crawl;25 brasse	Garder une aisance respiratoire		
Partie principale 600m	Exercice à faire 2 fois 100m→ 25m en crawl bras droit - 25m en crawl normal 25m en crawl bras gauche - 25m en crawl normal 50m→ 25m crawl rattrapé - 25m crawl normal 50m→ nager avec une planche entre les genoux en crawl 100m → 50m respiration tous les 3 et 5 mouvements 50m respiration normal	Le crawl à un seul bras et le crawl rattrapé permettent d'isoler le mouvement: le bras qui ne travaille pas reste allongé devant servant de stabilisateur si trop difficile tenir un pull boy et effectuer le retour avec.		
		Bloquez une planche entre vos genoux, ce qui vous permettra de sentir les éventuels mouvements de l'axe du corps. Le gainage est une base indispensable du crawl. Il s'agit de garder un corps solide, qui ne se déforme pas en se déplaçant et qui offre donc moins de résistance.		
		important de savoir respirer des 2 cotés, si trop difficile: faire l'exercice avec des palmes afin d'avoir une meilleure propulsion		
Retour au calme 100m	50m nage ventrale et 50m nage dorsale			

Fiche de séance
d'activité physique et sportive

THEME DE LA SEANCE : NATATION					
OBJECTIF: Travail de la technique en crawl					
2011	indicateur CIS				fiche d'activité nautique N°30bis
Matériels pour la séance: 1 ligne d'eau pour 6 nageurs, pull boy, planche, petite palme					
Descriptions				Explications schémas	
Les nages	En crawl, la position du corps est horizontale et se caractérise par un battement des jambes et d'une rotation des bras en dehors de l'eau. Plus précisément, le cycle complet d'un bras se décompose en 4 phases : phase d'appui, phase de traction, phase de poussée, phase aérienne.				
	La brasse est une nage symétrique: la partie droite et la partie gauche du corps effectuent les mêmes mouvements, symétrie par rapport à l'axe central du corps. Les mouvements des bras s'effectuent en avant des épaules (phase de traction). La brasse est la seule nage qui ne possède pas de phase de poussée au niveau des bras. Les mouvements des jambes s'effectuent, eux, après les hanches (poussée uniquement).				
	Le dos en général, les nageurs utilisent la technique dite du dos crawlé, étant considérée comme la plus rapide sur le dos. Le style consiste à nager sur le dos, en se propulsant à l'aide d'un mouvement alternatif des bras, et d'un battement de jambes. Par rapport aux autres styles de nages, le dos a l'avantage de ne pas poser trop de problèmes de respiration.				
	Le dos à 2 bras vous permet de développer la propulsion des bras. Le mouvement des deux bras en même temps vous permettra de mieux ressentir vos appuis et facilitera votre équilibre. On l'utilise souvent au moment de la récupération			