

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 de séance d'activité nautique N°32
Matériels pour la séance:	1 ligne d'eau pour 6 nageurs, un pull boy par nageur			
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations	
			Simplifications/complexifications	
Echauffement 10'	nager 5' sans arrêt nage ventrale et 5' nage dorsale		Insister sur l'amplitude et la glisse garder une aisance respiratoire	
Partie principale 600m	Exercice à faire 2 fois 50m - 25m crawl effectuer le moins de mouvements possible et 25m normal 50m- 25m crawl respirer le moins de fois possible et 25m normal 50m- 25m crawl coude relevé avec le bras relâché et 25m normal 50m- crawl respiration tous les 3 mouvements		le nageur doit effectuer 20 mouvements + ou - 2 sur 25m, annoncer le nombre de mouvements et de respiration à la fin des 25m. Coude relevé: Obtenir un meilleur alignement lors de l'entrée de la main dans l'eau	
	Travail de jambes Exercice à faire 4 fois 50m→ 25m crawl pull boy et 25m battements de jambes		lors du retour bras tendu avec le pull boy entre les mains et on souffle dans l'eau,	
Retour au calme 100m	50m nage ventrale et 50m nage dorsale			