



Activités Nautiques

Fiche de séance d'activité physique et sportive

Durée:45 min	THEME DE LA SEANCE : NATATION				
	OBJECTIF:Travail de l'endurance en crawl n°1				
2011	indicateur CIS				fiche de séance d'activité nautique N°33
Matériels pour la séance:	1 ligne d'eau pour 6 nageurs, un chrono				
Phases	Situations et désignation des exercices			Observations	
				Simplifications/complexifications	
Echauffement 300m	100m crawl normal 100m crawl respiration 3 et 5 mouvements 100m (50m crawl rattrapé et 50m crawl normal)			Insister sur l'amplitude et la glisse	
Partie principale 600m	PYRAMIDE 50m crawl récup 15" 100m crawl récup 20" 150m crawl récup 30" 150m crawl récup 45" 100m crawl récup 30" 50m crawl				
Retour au calme 100m	50m nage ventrale et 50m nage dorsale				