

Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée:45 min	THEME DE LA SEANCE : NATATION			
	OBJECTIF:Travail de l'endurance en crawl			
2011	indicateur CIS			fiche de séance d'activité nautique N°34
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 4 nages 100m (25m crawl rattrapé et 25m crawl normal x2)		sur le 100 m 4 nages faire du crawl à la place du papillon si non maitrise,	
Partie principale 900m	Exercice à faire 3 fois 75m crawl souple et 25m rapide 80% du max 50m crawl souple et 50m rapide 80% du max 75m crawl souple et 25m rapide 80% du max			
Retour au calme 100m	100m au choix			