

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°35
Matériels pour la séance:	1 ligne d'eau pour 6 nageurs, un chrono, un pull boy par nageur				
Phases	Situations et désignation des exercices			Observations	
				Simplifications/complexifications	
Echauffement 300m	100m crawl normal 200m crawl pull boy			le pull boy permet d'effectuer un exercice de gainage	
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			si nécessaire adapter la recup de 20" à 1' entre les series,	
Retour au calme 100m	100m souple au choix				