

## NATATION mouvements de respiration en crawl

### Auteur

Véronique Pellet

### Conditions

Durée ≥ 60 minutes  
Niveau Moyen à difficile  
Âge recommandé Dès 5 à 10 ans et +  
Taille des gp De 12 à 24 élèves  
Env. du cours piscine  
Aspects de sécurité Les élèves maîtrisent la flèche ventrale

### Objectifs/But d'apprentissage

Glisser, se propulser avec l'aide des jambes et des bras

### Indications

Introduction à la respiration 2 temps, celle – ci nécessite beaucoup d'exercices qui combinent la respiration avec des mouvements isolés du crawl.

### Contenu

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Red	Green	Blue	Orange	Yellow
8'	<p><b>Jeu des anneaux:</b> Placer une vingtaine d'anneaux au fond de la piscine, chaque élève va chercher un anneau à la fois et le ramène au bord. Quelle sera l'équipe qui ramènera le plus d'anneaux ?</p> <p><b>Variante :</b> placer deux ou 3 couleurs d'anneaux, chaque équipe doit prendre uniquement un anneau de sa couleur. Quelle sera l'équipe la plus rapide ?</p> <p><b>Jeu des frites:</b> Variante du jeu des anneaux, mais ramener les frites uniquement avec les pieds.</p>	<p>2 équipes</p> <p>Former autant d'équipes que de couleurs d'anneaux. Même nombre d'anneaux de chaque couleur !</p>	<p>Anneaux de couleurs</p> <p>Frites de couleurs</p>	x	x	x		x
8'	<p><b>Course de chars:</b> les élèves sont par 2, l'un tire l'autre à l'aide de la frite. Exécuter la <b>course avec tous les chars en même temps.</b></p> <p><b>Exercice de force à 2</b> Se repousser face à face en tenant la frite. Se tirer et essayer d'amener l'autre vers soi.</p>	<p>2 par 2, l'exercice peut être fait en courant ou en nageant, cela dépend de la profondeur de l'eau !</p> <p>Sous forme de course en ligne, traversée du bassin.</p>	<p>1 frite pour 2</p> <p>1 frite pour 2</p>	x	x	x		x
3'	<p><b>Jeux d'agilité:</b> Passer sous la frite, passer sur la frite forme dauphin.</p> <p>Essayer de tenir en équilibre assis sur la frite.</p>	<p>2 par 2, un E tient la frite l'autre travaille, à tour de rôle.</p>	<p>1 frite pour 2</p>	x	x	x	x	x

### PARTIE PRINCIPALE






PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Red	Green	Blue	Orange	Yellow
8'	<p><b>Glisse:</b> Glisser en expirant, faire des bulles avec le nez et la bouche dans l'eau.</p> <p>Par 2 flèche ventrale, un tire son camarade l'autre bat des jambes, tête dans l'eau.</p> <p>Flèche ventrale en tenant toujours la frite, bras tendus, tête dans l'eau.</p>	<p>En ligne, l'E tient la frite par les 2 bouts, cela forme une „fenêtre“ devant lui.</p> <p>Par 2 avec 1 frite.</p>	<p>1 frite par E</p>	x	x	x	x	x



5'	<b>Flèche sous l'eau, totalement en immersion.</b> Petit concours de celui qui arrive le plus loin ? Idem, départ assis, plonger et glisser sous l'eau, continuer en battement sous l'eau.	Seul, travail en ligne. Concours	Aucun	x	x	x	x	x	x
10'	<b>Respiration:</b> Tenir la frite d'une main, l'autre le long du corps, seul la tête tourne, mvt de respiration et d'expiration. (« <b>Superman</b> »)  <b>Travail du bras et resp.</b> Le bras tourne, passe sous la frite et s'appuie sur l'eau. Changer de bras après chaque traversée.  Essais sans la frite avec les 2 bras, respiration à 2 temps.	En ligne, ou en couloir, vérifier que l'E pose bien sa tête sur l'eau et ne la lève pas. Ligne, couloir, bien passer le bras sous la frite, l'allonger puis appui sur l'eau jusqu'à la cuisse (1 bras à la fois).  Ligne, couloir.	1 frite par E  Travail idem avec une planche  Aucun						
10'	<b>Palmes:</b> travail et corrections avec les palmes. 1. des battements, si les jambes se plient, l'E le ressent avec les palmes, 2. de l'allonge des bras, 3. de la coordination, mouvement bras et respiration.	Ligne ou couloir	1 paire de palmes par E						






**PARTIE FINALE**

**Accentuation**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
8'	<b>Balle brûlée avec palmes.</b> Départ plongeon assis 2 par 2	Nager le plus loin possible, compter le nombre de cônes passés avant qu'ils ne soient brûlés !	1 ballon, quelques cônes					
...								

**Explication**

**Physique**

-  Endurance - système cardio
-  Renforcement musculaire
-  Fortification des os
-  Souplesse
-  Coordination

**Intensité**

- 0 Aucune
- 1 Faible
- 2 Moyenne
- 3 Marquée
- 4 Très marquée

