

LES RELAIS DES TROIS NAGES

BUT : Placer l'expiration sur un trajet aquatique du ou des bras.

BASSIN : grande profondeur

DISPOSITIF : équipes de 3 nageurs

- 2 lignes d'eau sont tirées en // sur la largeur du bassin environ 10 m entre les 2 lignes
- une 3ème ligne d'eau tirée en diagonale entre les 2 précédentes (arriver à former un triangle)
- un nageur à chaque sommet du triangle
- le dernier parcours s'effectue le long de la diagonale.
- 2 équipes s'affrontent en même temps

CONSIGNES :

- chaque nageur choisit de réaliser un type de mouvement de bras, chaque membre du groupe doit avoir un mouvement différent (ventral ou dorsal)
- Réaliser le relais

CRITERES DE REUSSITE :

- état d'essoufflement de l'élève

LA BATAILLE NAVALE

BUT : Eviter l'essoufflement

BASSIN : Grande profondeur

DISPOSITIF : 2 équipes,

- les canonniers (sur le bord) avec projectiles,
- les navires autre groupe (dans l'eau) avec une planche tenue verticalement d'une main sur le ventre

CONSIGNES :

- Navires: s'élancer en nage dorsale sans se faire toucher la planche et aller vers le bord opposé du bassin.
- Canonniers: toucher les planches avec les projectiles.
- Toutes planches touchées doivent être abaissées sur le ventre
- Gain de la partie: si toutes les planches sont touchées ou si un navire atteint le bord opposé

CRITERES DE REUSSITE :

- automatisation des phases respiratoires: avec accélération, ralentissement de l'itinéraire

LE SOUS MARIN

BUT : Expirer longuement par la bouche dans l'eau

BASSIN : moyenne profondeur

DISPOSITIF : Individuel

- 4 ou 5 cerceaux flottants (jouant le rôle de bulles d'air) dispersés dans un espace délimité
- largeur du bassin
- Départ du bord

CONSIGNES :

Aller d'un bord à l'autre en utilisant le moins de bulles d'air possibles

CRITERES DE REUSSITE :

- nombre de bulle d'air utilisé

LES PENICHES

BUT : Expirer dans l'eau

BASSIN : Moyenne profondeur

DISPOSITIF : Par 2

- une planche pour 2
- largeur du bassin

CONSIGNES :

Un nageur en position ventrale tient la planche, bras tendus (la barge)

Le second debout derrière lui, le pousse en le tenant par les chevilles (le pousseur)

Au signal, les péniches (barge+pousseur) s'élance vers le bord opposé.

A chaque inspiration de la barge, les nageurs changent de rôle.

Gain: aller-retour le plus rapidement possible

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre inspirations (changements)

TRACTIONS DE BRAS :

BUT : Synchroniser ondulations, respiration et mouvement de bras

DISPOSITIF : Individuel. Moyenne ou grande profondeur

CONSIGNES :

-Avec un pull-boys entre les jambes, avancer uniquement avec les bras

CRITERES DE REUSSITE :

-Ressortir la tête pour respirer à chaque mouvement de bras,

-Onduler avec déclenchement au niveau de la tête

LES OBSTACLES :

BUT : Se déplacer et passer sous des obstacles de plus en plus larges.

DISPOSITIF : Individuel. Grande profondeur

CONSIGNES :

-Sur 15 m, enchaîner déplacements en surface et en immersion (sous des tapis)

CRITERES DE REUSSITE :

-Respirer entre chaque obstacle,

-Ne pas toucher les tapis

VARIABLES :

Enchaîner passer dessous / dessus

- Passer sous des perches

+ Tapis dans le sens de la longueur