

# Leçon

## Natation (crawl)

**Cette leçon permet aux élèves d'améliorer leur technique de nage tout en entraînant leur endurance et leur vitesse dans l'eau.**

### Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degrés scolaires: secondaire I et II


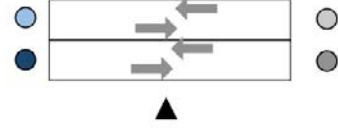
Tranche d'âge: 11-20 ans

Niveaux de progression: débutants et avancés

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

### Objectif d'apprentissage

- Améliorer l'endurance, la vitesse, la force et la coordination

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' <b>Chasse sur planche</b></p> <p>Les élèves pagaient debout sur une planche. Celui qui est touché par un chasseur (aussi debout sur sa planche) rejoint le bord en battements de jambes (planche comme aide). De là, il effectue une traversée sur la largeur (10-15 mètres) avant de revenir en jeu. Les pêcheurs réussissent-ils à éliminer tous les poissons?</p>	<p>Objectif: Renforcer les avant-bras et les muscles du tronc</p> 	1 planche de natation par personne
Partie principale	<p>20' <b>Lancer le dé – 400 m</b></p> <p>Avant chaque longueur, le nageur lance le dé et effectue la tâche correspondante. Chaque exercice est effectué au maximum trois fois (bassin de 50 mètres) et quatre fois (bassin de 25 mètres).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toute la longueur en crawl rapide</li> <li>2. Crawl jambes, brasse bras</li> <li>3. Respiration: 2, 3, 4, 3, 2 temps en alternance</li> <li>4. Crawl sous l'eau (tractions de bras sous l'eau)</li> <li>5. Seulement un cycle de jambes par cycle de bras</li> <li>6. Joker: sortir de l'eau et revenir par le bord (attention aux glissades)</li> </ol>	<p>Objectif: Entraîner l'endurance avec une composante technique (coordination)</p> <p>Un dé et une fiche de tâches à chaque extrémité du bassin.</p> <p>Départ: quatre à six élèves par demi-ligne (24 nageurs en tout).</p> <p>Nager sur la «voie» de droite.</p>  <p>L'enseignant peut donner des conseils individuels.</p>	8 dés, 4 fiches de tâches
Partie finale	<p>15' <b>Balle à la ligne aquatique</b></p> <p>Deux équipes s'affrontent. Un point est marqué si la balle est déposée (non pas lancée) sur le rebord adverse. Après un but, chaque équipe revient dans sa moitié de bassin. Lorsqu'un joueur est touché par un adversaire à l'épaule ou au bras, il doit passer immédiatement la balle.</p>	<p>Objectif: Entraîner l'endurance et la vitesse</p> <p>Equipes de quatre à six joueurs.</p> <p>Terrain de 10-15 mètres (largeur du bassin).</p> <p>Eventuellement sous forme de tournoi à quatre équipes et deux terrains.</p> <p>Interdit de pousser, tenir, presser, couler.</p>	Balles de waterpolo