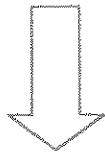


Les activités aquatiques à
l'école primaire

Niveaux d'habiletés
de 0 à 10

Équipe départementale EPS 17

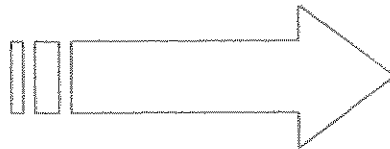


Niveau 6

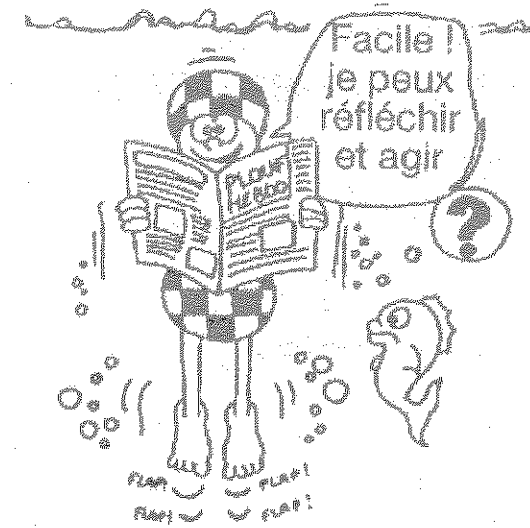
Niveau 7

Niveau 8

En complément
du document
départemental



Vers les
nages
codifiées



SOMMAIRE

	Pages
I. Préambule	2
II. Les niveaux d'habiletés	3
III. Principes généraux (nages codifiées)	4
IV. Principes particuliers	
a. Crawl	5
b. Dos crawlé	6
c. Brasse	7
V. Les différentes variables à prendre en compte	8
VI. Déplacements par la seule action des jambes	
a. Se déplacer avec un support sur une courte distance	9
b. Se déplacer sans support, avec coulée, sur une courte distance	10
c. Se déplacer avec un support sur une distance de 10 à 20 m	11
d. Varier le rythme et l'amplitude des déplacements avec support	12
e. Lier la respiration aux différents déplacements	13/14
VII. Déplacements par la seule action des bras	
a. Découvrir les différents appuis manuels	15
b. Se déplacer par l'action des deux bras sur une courte distance avec support	16/17
c. Se déplacer par l'action des deux bras sur une distance de 10 à 20 m avec support en variant le rythme, la synchronisation	18/19
d. Se déplacer sur 25 à 50 m en réalisant le moins de mouvements possibles	20
VIII. Coordination – bras – jambes – respiration	21/22

I. Préambule

Ce document a pour ambition de compléter le document départemental « natation » et se situe entre les niveaux 5, 6 et 7 de celui-ci.

Il est bien évident qu'il ne saurait être utilisé de façon efficace sans, qu'au préalable, les élèves n'aient atteint le niveau 5, après plusieurs modules de 12 à 15 séances pour des débutants.

Mode d'emploi :

Vous trouverez :

- **les principes généraux des nages codifiées.** Ces indications vous sont fournies afin de faciliter l'observation de vos élèves et d'apporter certains éléments de remédiation
- un tableau recensant **les variables** que l'on peut prendre en compte lors des situations d'apprentissage
- **une progression** pour chaque entrée (action des jambes, des bras, coordination) à mener simultanément, **illustrée** par quelques exemples de situations d'apprentissage, avec, à chaque fois, plusieurs variations

Libre à vous de faire évoluer les situations, d'en inventer, en modifiant à chaque fois, une ou deux variables en fonction de vos objectifs.

L'enseignement des différentes nages (crawl, dos-crawlé, brasse) est à mener simultanément au fil des séances. Toutefois, il est souhaitable de privilégier l'enseignement du crawl.

II. Les niveaux d'habiletés

	ENTRÉES DANS L'EAU	IMMERSIONS	DÉPLACEMENTS
1	Accepter le contact de l'eau	Immersion complète du corps sauf la tête et en gardant le repère des appuis plantaires	Garder des appuis solides (goulotte, main courante) ou l'aide de l'adulte
2	Descendre, se laisser glisser en conservant des appuis solides : échelle, bord, perche	Immersion ponctuelle de la tête en marche avant, position de terrien en apnée, bouche et yeux fermés	S'éloigner du bord en gardant des appuis stables : câble double, simple, perche... en position de terrien
3	Se laisser tomber, glisser en tenant des objets flottants : haltère, frite, tapis...	Immersion brève à mi-profondeur en restant en relation avec le monde solide (perche, échelle...) bouche et yeux ouverts	S'éloigner en suspension sur des appuis stables (câbles) en position horizontale ventrale et dorsale
4	Se laisser tomber, glisse, sauter sans aide ni matériel mais en se rééquilibrant une fois dans l'eau avec une prise d'appuis	Immersion en position horizontale en se déplaçant avec des appuis stables Souffler dans l'eau par la bouche et par le nez	S'éloigner du bord avec des objets flottants : frite, haltère, tapis... en position horizontale ventrale et dorsale
5	Sauter de différentes façons (y compris dos tourné au bassin) sans aide ni matériel suivi d'un court déplacement	Déplacement vertical pour aller faire une action au fond du bassin en relation avec le monde solide Immersion courte (de 3 à 5 s)	Se déplacer en autonomie complète sur 2 ou 3 mètres, la propulsion étant créée à partir d'un élément stable : mur, cage, câbles...
6	Entre dans l'eau en position de plongeur (tête dans l'eau avant les pieds)	Déplacement oblique par action des bras sur des appuis stables (perche, câble, cage...) Immersion plus longue	Se déplacer en autonomie complète sur une quinzaine de mètres en position ventrale et dorsale
7	Plonger avec impulsion	Déplacement vers le fond en autonomie à différentes profondeurs et en augmentant le temps d'apnée (10 s)	Nager en autonomie complète sur une quinzaine de mètres les nages codifiées (crawl, dos, brasse)
8	Plonger de différentes hauteurs, près, loin	S'immerger en autonomie complète, rester sous l'eau au moins 20 s et en se déplaçant	Nager pendant 3 min en conservant le même style de nage
9	Plonger avec réalisation de figures pendant le passage aérien	Explorer la profondeur, s'orienter sous l'eau en augmentant distances, durées (30 à 40 s) et orientations	Nager en changeant volontairement d'équilibre, de direction, de position
10	Choisir le plongeur adapté à la réalisation de la tâche à suivre	Rechercher l'efficacité : passer rapidement de la surface à la profondeur, nager rapidement sous l'eau, remonter à la surface un objet encombrant	Adapter le style, le mode de déplacement et le rythme à l'intention

III. Principes généraux (nages codifiées)

	PRINCIPES	CONSIGNES OBSERVATIONS
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche d'une position hydrodynamique en diminuant les sources de résistance à l'avancement dans l'eau - Tête dans l'axe du corps - (Re) Équilibration par les membres inférieurs 	<ul style="list-style-type: none"> - Position la plus allongée et la plus profilée possible - Face immergée pour les nages ventrales - Tête portée par l'eau pour les nages dorsales - Les jambes ramènent propulsent maintiennent } le bassin en surface
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiration en fin d'appui moteur des mains, brève et complète - Expiration continue et complète 	<ul style="list-style-type: none"> - Par la bouche sans lever la tête (sauf en brasse) - Éviter la respiration bloquée pour les débutants
PROPULSION	<ul style="list-style-type: none"> - Par les membres supérieurs (en brasse, les membres supérieurs et inférieurs sont propulseurs) - Appui moteur continu et constant des membres supérieurs - Geste progressivement accéléré du début de la traction jusqu'à la fin de la poussée - Pas de trajet rectiligne de la main - Trajets proches de l'axe du corps - Force croissante - Amplitude maximale du trajet moteur 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'arrêt - Rechercher la continuité dans les nages alternées - Rotation interne du ou des bras au niveau de l'épaule au début de la traction

IV. Principes particuliers

A .CRAWL

NAGE CODIFIÉE : Nage ventrale à mouvements bras et jambes symétriques mais alternatifs

	PRINCIPES	CONSIGNES OBSERVATIONS
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Équilibre horizontal - Face immergée, regard dirigé vers le fond 	<ul style="list-style-type: none"> - Corps allongé - Pousser l'eau avec le haut du front pour former une vague d'étrave
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration : Immersion de la face (expiration aquatique) - Inspiration : torsion du tronc et du cou pour inspirer <p>La tête suit les épaules de droite à gauche, de gauche à droite</p> <p>Pour inspirer, faire une torsion du cou plus importante</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Souffler continuellement avec la bouche - Inspirer derrière la vague d'étrave (regarder derrière soi) - L'inspiration peut être unilatérale (à chaque cycle de bras) ou bilatérale (tous les 3 retours de bras)
PROPULSION	<p>Membres inférieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes équilibratrices - Battements alternés - Apport moteur <p>Membres supérieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras moteurs - Allongement maximal du trajet moteur de la main - Retour relâché <p>Une main s'allonge, l'autre pousse (l'appui de la main arrière permet l'allongement de la main avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les mouvements partent de la hanche - Pointes de pieds en extension en dedans - Laisser glisser la main en allongeant le bras - Attaquer l'eau par le pouce, puis main à plat - Le trajet de la main est sinusoïdal en appui constant - Sortie de la main lorsque le pouce touche la cuisse - Retour coude haut

b. DOS CRAWLÉ

NAGE CODIFIÉE : Nage dorsale à mouvements symétriques et alternés

	PRINCIPES	CONSIGNES OBSERVATIONS
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Le corps le plus allongé possible - Stabilisation par les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de position assise - Pousser l'eau avec le crâne , menton vers la poitrine (pas de flexion complète « se grandir sous une toise, oreilles dans l'eau ») - Pousser le bassin vers le haut « remonter l'eau avec le dessus des pieds » - Les genoux ne sortent pas de l'eau
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> - Expiration longue et continue (bouche ouverte) - Inspiration brève pendant la fin de la poussée et le début de la sortie d'un bras 	<ul style="list-style-type: none"> - Inspiration avant que le bras ne passe à la verticale et que l'eau ne retombe sur la tête
PROPULSION	<p>Membres inférieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jambes équilibratrices - Battements alternés - Léger apport moteur <p>Membres supérieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bras moteurs - Un bras pousse, l'autre revient - Attaque le plus possible dans l'axe du corps - Trajet sinusoïdal croisant l'axe du corps - Appui constant de la main 	<ul style="list-style-type: none"> - Les mouvements partent de la hanche - Pointes de pieds en extension en dedans - Léger roulis (comme en crawl) pour un trajet moteur près de l'axe du corps et un retour vertical - Bras tendu, attaquer par le petit doigt, puis main à plat - Rotation interne du bras (articulation épaule, coude, poignet) - Pas de mouvements en moulin sauf pour tout débutant qui tourne les épaules - Poussée de l'eau vers les pieds - Fin de la poussée le long de la cuisse

c. BRASSE


NAGE CODIFIÉE : Nage ventrale à mouvements symétriques (et arrondis)

	PRINCIPES	CONSIGNES OBSERVATIONS
ÉQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - L'alternance tête levée (inspiration) tête immergée (expiration) entraîne un équilibre perturbé - Équilibre rétabli par l'extension des jambes (voir propulsion) qui propulsent le bassin en surface - Coordination obligée membres supérieurs / membres inférieurs 	<ul style="list-style-type: none"> - Les membres supérieurs tirent sur un corps allongé - Début du retour des jambes sur expiration - Les jambes «poussent» sur des membres supérieurs qui s'allongent
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> - Temps d'inspiration le plus bref possible - La tête se relève lors de la traction des bras - La tête plonge déclenchant la poussée des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - La bouche affleure l'eau en fin de traction - Expiration prolongée lors du temps de glisse
PROPULSION	<ul style="list-style-type: none"> - La continuité de la propulsion est inexistante : les bras et les jambes agissent alternativement - Membres supérieurs : <u>Moteur</u> - rotation interne des bras - mouvement circulaire des mains et des avant-bras vers le fond, autour des coudes hauts <u>Retour</u> - rotation externe des bras - allongement des membres supérieurs vers le haut - Membres inférieurs : Pendant la coulée, pieds en extension 1. Talons fesses 2. Rotation interne des cuisses, pieds en flexion (pointes vers l'extérieur) 3. Poussée : extension des jambes (pieds en flexion) relâcher (pieds en extension) 	<ul style="list-style-type: none"> - Traction des bras / Poussée des jambes Coordination Tirer Inspirer Pousser - Mouvement en forme de « cœur » arrondi et continu - Tirer sur les côtés paumes des mains vers l'extérieur, doigts serrés - Ramener vers l'avant et l'intérieur dès que les mains ne sont plus visibles sur le côté - Tirer l'eau fort vers l'arrière, bras fléchis - Pousser vers l'arrière en porte-manteau - Possibilité de s'exercer au préalable sur le dos

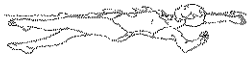
V. Les différentes variables à prendre en compte

Positions

Ventrale




Dorsale



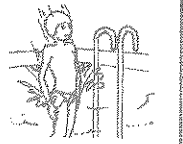
Départs

Libre

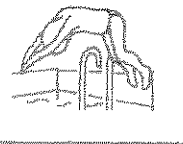
En coulée



Saut

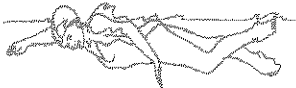


Plongeon




Mouvements

Alternés



Simultanés




Fréquence :

- lent
- rapide
- accéléré

Amplitude

Respiration

Libre



Nombre d'expirations fixé

Rythme

Supports


Frite

Planche


- sous/sur le ventre
- sur les genoux
- sous la tête
- dans le prolongement de la tête

Pull-buoy


Planchette



Palettes



Palmes



Ceinture

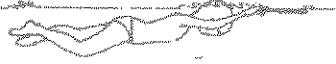
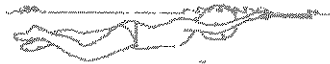
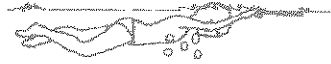



- sur le ventre
- sur le dos

Nombre de pains

Tuba, masque, lunettes


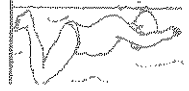


VI. Déplacements par la seule action des jambes

a. Se déplacer avec un support sur une courte distance

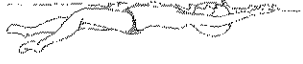
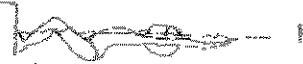
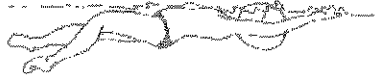

S I T U A T I O N	Position Ventrale 	Support Planche	Mouvements Alternés 	Respiration Libre 
	<i>Déplace-toi sur le ventre</i>	<i>avec une planche, tenue devant toi</i>	<i>en faisant des battements jambes tendues</i>	<i>en soufflant dans l'eau</i>
	Variations possibles			
1	différents buts à atteindre (repères matérialisés)	<ul style="list-style-type: none"> - différentes prises - différents supports 	- alternés (ciseaux, ondulations)	
S I T U A T I O N	Position Dorsale 	Support Ceinture (3 pains)	Mouvements Alternés 	Respiration Libre 
	<i>Déplace-toi sur le dos,</i>	<i>les bras le long du corps</i>	<i>en faisant des battements jambes tendues</i>	<i>en soufflant régulièrement</i>
	Variations possibles			
2	différents buts à atteindre (distance)	<ul style="list-style-type: none"> - la planche tenue sur le ventre - la planche tenue sur les genoux bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> - en ciseaux (la brasse) - en ondulant (dauphin) 	

b. Se déplacer sans support, avec coulée, sur une courte distance

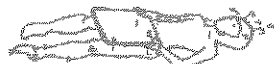


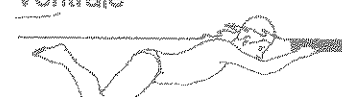
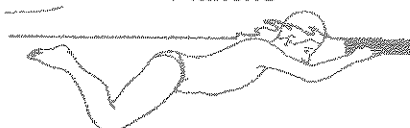
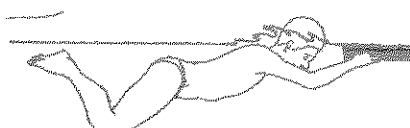
S
I
T
U
A
T
I
O
N

Position Ventrale 	Départ Coulée ventrale 	Mouvements Alternés 	Respiration Libre 
<i>En position ventrale,</i>	<i>pousse-toi du bord avec les pieds</i>	<i>bats des jambes pour rejoindre une cible à 4, 5 m</i>	<i>en gardant la tête dans l'eau et en soufflant.</i>
Variations possibles			
1	- plongeon	- une planche à 6, 8m - la ligne d'eau - le bord opposé -	- inspiration en fonction de la distance - nombre d'inspirations fixé -

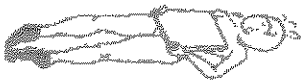

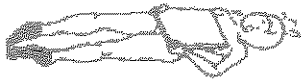
S
I
T
U
A
T
I
O
N


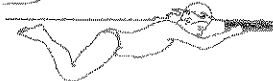

Position Dorsale 	Départ Coulée dorsale 	Mouvements Alternés 	Respiration Libre 
<i>Sur le dos,</i>	<i>prends appui avec tes pieds sur le mur et pousse</i>	<i>bats les jambes tendues pour rejoindre une cible à 4 m</i>	<i>en gardant les oreilles dans l'eau et en soufflant.</i>
Variations possibles			
2		- une planche à 4m, 6m - la ligne d'eau - le bord opposé - simultanés (ciseaux, ondulations)	- inspiration en fonction de la distance - nombre d'inspirations fixé -

c. Se déplacer avec un support sur une distance de 10 à 20 m


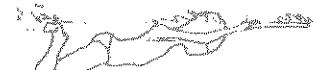

S I T U A T I O N	Position Dorsale 	Support Planche 	Mouvements Alternés 	Respiration Libre
	Sur le dos, Variations possibles	en tenant la planche à bout de bras sur les genoux	bats les jambes tendues pour traverser le bassin (largeur).	en soufflant régulièrement.
1		- prise en largeur, en longueur - sur la poitrine - derrière la tête, bras tendus	- simultanés (ciseaux, ondulations)	
S I T U A T I O N	Position Ventrale 	Support Planche 	Mouvement Simultanés 	Respiration Nombre d'expirations fixé
	Sur le ventre, Variations possibles	en tenant la planche avec une grande prise (bras sur la planche)	traverse le bassin en faisant des ciseaux	souffle dans l'eau une fois sur deux mouvements
2		- prise moyenne (mains mi-planche) - petite prise (extrémité de la planche proche du nageur)	- en ondulant (dauphin) - alternés (battements de jambes)	- à chaque poussée - tous les 2, 4, 6 battements

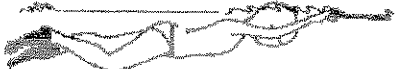
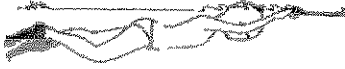
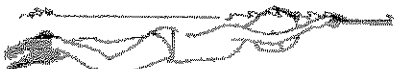
d. Varier le rythme et l'amplitude des déplacements avec support

S I T U A T I O N	Position Dorsale 	Support Planche et palmes 	Mouvements Alternés 	Mouvements Fréquence lente rapide
	<i>Sur le dos,</i>	<i>en tenant la planche à bout de bras sur les genoux</i>	<i>traverse le bassin (largeur) en battements jambes tendues</i>	<i>en accélérant au signal sonore</i>
	Variations possibles			
1		différentes prises	- alternés (ciseaux, ondulation)	- accélérer puis ralentir - ralentir -


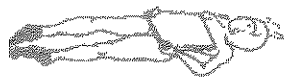

S I T U A T I O N	Position Ventrale 	Support Planche 	Mouvements Simultanés 	Mouvements Amplitude
	<i>Sur le ventre</i>	<i>avec une planche</i>	<i>traverse le bassin (largeur) en ciseaux</i>	<i>en faisant d'amples mouvements</i>
	Variations possibles			
2		différentes prises	- en ondulant (dauphin) - alternés (battements)	alterner X mouvements amples, X étriqués

e. Lier la respiration aux différents déplacements sur 25 à 50 m

S I T U A T I O N	Position Ventrale	Support Planche	Mouvements Simultanés	Respiration
				Nombre d'expirations fixé
	<i>Sur le ventre</i>	<i>avec une planche (petite prise)</i>	<i>traverse le bassin en ciseaux</i>	<i>en soufflant profondément dans l'eau à chaque poussée</i>
1	Variations possibles			
		différentes prises	- en ondulant (dauphin) - alternés (battements)	- une expiration tous les X mouvements

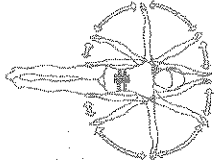
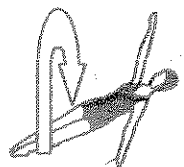
S I T U A T I O N	Position Ventrale	Support Planche, palmes	Mouvements Alternés	Respiration
				Nombre d'expirations fixé
	<i>Sur le ventre</i>	<i>avec une planche (petite prise) et une paire de palmes</i>	<i>traverse le bassin en battements, jambes tendues</i>	<i>en soufflant profondément dans l'eau à ton rythme</i>
2	Variations possibles			
		- différentes prises - masque et tuba	- simultanés (ondulation)	- une expiration tous les X mouvements

S
I
T
U
A
T
I
O
N

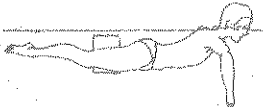
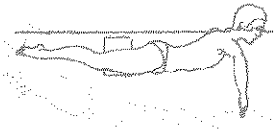
<p>Position Dorsale</p> 	<p>Support Planche, palmes</p> 	<p>Mouvements Alternés</p> 	<p>Respiration Libre</p>
<p><i>Sur le dos</i></p>	<p><i>avec une planche sur la poitrine avec une grande prise et une paire de palmes</i></p>	<p><i>traverse le bassin en battements, jambes tendues</i></p>	<p><i>en soufflant.</i></p>
<p>3 Variations possibles</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - planche sur les genoux avec une petite prise - sans planche - sans palmes 	<ul style="list-style-type: none"> - simultanés (ciseaux, ondulation) 	<ul style="list-style-type: none"> - une expiration tous les X mouvements



VII. Déplacements par la seule action des bras



a. Découvrir les différents appuis manuels

S I T U A T I O N	Position	Support	Mouvements	Mouvements
	Dorsale, ventrale	Ceinture	Simultanés 	lents rapides accélérés
	Sur le dos (ou sur le ventre)	avec une ceinture (pas plus de 3 pains)	recherche tous les mouvements de bras possibles (sans te servir de tes jambes) en surface	lentement.
1	Variations possibles			
	- déplacement en ligne droite, en avant, en arrière, en zigzag, en décrivant des cercles	- avec un pull-buoy - sans support	- alternés (un bras après l'autre, le même bras plusieurs fois) - bras fixes, godille des mains - différentes profondeurs d'action des bras - différents angles d'action des bras	varier le rythme des mouvements : - poussées accélérées vers l'avant puis arrêt par exemple - tirées accélérées vers l'arrière -
S I T U A T I O N	Position	Support	Mouvements	Mouvements
	Dorsale, ventrale	aucun	Simultanés 	
	Sur le ventre (ou sur le dos)		change de position (ventrale → dorsale ou dorsale → ventrale),	par la seule action des bras
2	Variations possibles			
			- basculer vers l'avant	



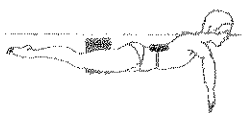
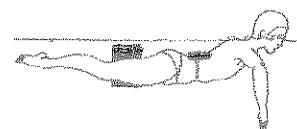
b. Se déplacer par l'action des deux bras sur une courte distance avec support

S I T U A T I O N	Position Ventrale	Support Pull-buoy	Mouvements Simultanés	Respiration Libre
				
	Sur le ventre,	avec un pull-buoy	enchaine les mouvements de bras pour te déplacer sur 4, 5 m	en gardant la tête dans l'eau et en soufflant pendant le «tirer»
1	Variation possibles différents buts à atteindre (repères matérialisés)	- ceinture (pas plus de 3 pains)	- marquer un temps d'arrêt bras tendus (compter 1, 2 ...)	- nombre d'expirations fixé



S I T U A T I O N	Position Ventrale	Support Ceinture et pull-buoy	Mouvements Alternés	Respiration Libre
				
	Sur le ventre,	avec une ceinture et un pull-buoy	enchaine les mouvements de bras alternés sur 4, 5 m	en gardant la tête dans l'eau et en soufflant
2	Variations possibles	planchette entre les jambes	- 7, 8 m	

Position	Support	Mouvements	Respiration
Dorsale 	Ceinture et pull-buoy	Alternés 	Libre
<i>Sur le dos,</i>	<i>avec une ceinture sur le ventre et un pull-buoy</i>	<i>enchaîne les mouvements de bras alternés</i>	<i>en soufflant régulièrement</i>
Variations possibles			
	- planchette entre les jambes	- marquer un temps d'arrêt entre chaque mouvement de bras - simultanés	




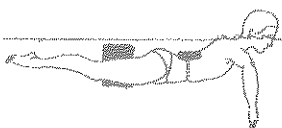
c. Se déplacer par l'action des deux bras, sur une distance de 10 à 20 m, avec support en variant le rythme, la synchronisation

S I T U A T I O N	Position Ventrale 	Support Planche, pull-buoy	Mouvements Alternés 	Respiration Libre
	Sur le ventre	en tenant la planche à une main	traverse le bassin, en largeur, en faisant des mouvements de crawl avec un bras	en soufflant tête dans l'eau.
	Variations possibles			
1		<ul style="list-style-type: none"> - avec des palettes - avec masque et tuba - sans planche 	<ul style="list-style-type: none"> - changer de bras pour le retour - alterner, droite gauche, à chaque mouvement, avec arrêt sur la planche - avec les deux bras, le plus vite possible 	<ul style="list-style-type: none"> - inspiration tous les 2, 3 mouvements - à l'aide d'un tuba
S I T U A T I O N	Position Ventrale 	Support Ceinture, pull-buoy	Mouvements Simultanés 	Respiration Libre
	Sur le ventre,	avec une ceinture et un pull-buoy	traverse le bassin, en largeur, en faisant des mouvements de brasse	en soufflant tête dans l'eau
	Variations possibles			
2				<ul style="list-style-type: none"> - inspiration à chaque traction des bras - inspiration tous les 2, 3 mouvements

S
I
T
U
A
T
I
O
N

<p>Position Dorsale</p> 	<p>Support Pull-buoy, ceinture (un pain) sur le ventre</p>	<p>Mouvements Alternés</p> 	<p>Mouvements Amplitude, rythme</p>
<p><i>Sur le dos,</i></p>	<p><i>avec une ceinture et un pull-buoy,</i></p>	<p><i>traverse le bassin, en largeur en faisant les mouvements de dos crawlé</i></p>	<p><i>le plus régulièrement possible.</i></p>
<p>Variations possibles</p>			
<p>3</p>			<ul style="list-style-type: none"> - alterner les bras - faire 2, puis 4, 6, 8 mouvements de bras, un bras restant fixe, marquer un temps d'arrêt, puis reprendre en changeant de bras

d. Se déplacer sur 25 à 50 m en réalisant le moins de mouvements possibles

S I T U A T I O N	Position Ventrale	Support	Mouvements Alternés	Mouvements
		Ceinture, pull-buoy		Amplitude, rythme
	<i>Sur le ventre</i>	<i>avec une ceinture et un pull-buoy</i>	<i>traverse le bassin en faisant des mouvements de crawl</i>	<i>en enchaînant le plus rapidement possible</i>
	Variations possibles			
1			- simultanés (brasse)	- en diminuant le nombre d'actions de bras
S I T U A T I O N	Position Ventrale	Support	Mouvements Simultanés	Mouvements
		Ceinture, pull-buoy		Amplitude, rythme
	<i>Sur le ventre</i>	<i>avec une ceinture et un pull-buoy</i>	<i>va le plus loin possible en 10 mouvements de bras</i>	<i>sans temps d'arrêt entre les actions de bras</i>
	Variations possibles			
2			- simultanés (brasse) - 15, 20 mouvements	

VIII. Coordination - bras - jambes - respiration

A. CRAWL - DOS CRAWLÉ

* VARIER LES COORDINATIONS MOTRICES

- par des arrêts
 - 2 cycles de bras, 1 arrêt, 4 battements de jambes
 - 3 cycles de bras, 1 arrêt, 6 à 8 battements de jambes
 - ...
- modifier le nombre de battements de jambes par cycle de bras
 - réaliser 2, 4, 6 battements de jambes par cycle de bras
 - choisir un rythme personnel

* VARIER LES RYTHMES RESPIRATOIRES

Inspiration (sur mouvement de bras en fin de poussée, début de retour)

- exemple :
 - tous les cycles de bras
 - tous les 2, 3, 4, cycles de bras
 - plusieurs fois du même côté (changer de côté)

* RECHERCHER LA CONTINUITÉ ET L'AMÉLIORATION DE LA CADENCE

- éviter les pauses main-cuisse
- ne pas diminuer l'amplitude en augmentant la cadence (exemple : parcourir le plus rapidement possible une distance définie)

* PARCOURIR LA PLUS LONGUE DISTANCE POSSIBLE

- compter le nombre de mouvements par 12, 25 m
- augmenter les distances 12, 25, 50, 100 m ...

B. BRASSE

* VARIER LES COORDINATIONS MOTRICES

- 1 mouvement de bras, 1 mouvement de jambes, accentuer le temps de glisse
- Alternier :
 - 2 mouvements de jambes, 1 mouvement de bras
 - 2 mouvements de bras et 1 mouvement de jambes

* VARIER LES RYTHMES RESPIRATOIRES

- Respiration en début de traction des bras (aller vers 1 expiration de plus en plus importante et une inspiration de plus en plus courte)
- Augmenter le temps de glisse par des expirations longues

* RECHERCHER LA CONTINUITÉ ET L'AMÉLIORATION DE LA CADENCE

- Ramener rapidement les bras à l'avant en limitant le temps d'inspiration
- Parcourir une distance donnée en enchaînant les actions tout en réduisant le nombre de mouvements de bras

* PARCOURIR LA PLUS LONGUE DISTANCE POSSIBLE

- Compter le nombre de mouvements par 12, 25 m
- Augmenter les distances 12, 25, 50, 100 m ...