

Leçon 2 et 3, ligne 1, 6e

Thème de travail	Propulsion
Nage support	Brasse
Connaissances	Orientation des surfaces propulsives pédestres
Élèves	Matthieu, Alexandre, Mathis, Solène, Lara, Adrien C, Johanna, Charlotte M, Bakoutoubo
But à atteindre : Situation de référence	Brasse symétrique avec une orientation des pieds vers l'extérieur au moment de la poussée
But exercice 1 : Visualiser le bon placement des pieds	Consignes : S'accrocher au mur avec les mains, placer, les pieds au mur en canard, pousser contre le mur pour s'en écarter le plus loin possible
But exercice 2 : Visualiser le bon placement des pieds en propulsion brasse	Consignes : Réaliser 100m vers l'arrière en semi-assis avec une fritte aux aisselles, en jambe de brasse. Contrôler visuellement le placement des pieds.
But exercice 3 : Rechercher la sensation de l'appui pédestre	Consignes : Réaliser 100m en jambe de brasse sur le ventre avec fritte aux aisselles. Contrôler la symétrie par le contact talon en début et en fin de mouvement
But exercice 4 : Se maintenir à la surface à l'aide de mouvements de jambe de brasse	Consignes : Se stationner 30s sur place à l'aide des jambes de brasse. Fritte à disposition, progressivement retirée
But exercice 5 : Situation de référence	Consignes : Travailler la situation de référence sur 100m avec le contrôle visuel d'un observateur

Leçon 2 et 3, ligne 2, 6e

Thème de travail	Respiration
Nage support	Brasse
Connaissances	Soufflet dans l'eau longuement, Inspirer à l'extérieur de l'eau rapidement
Élèves	Wassim, Marie, Vincent, Valentin, Benjamin, Kévin, Montaine, Tifenn, Morgane, Guillaume, Noémie, Marion, Damien, Naëlle
But à atteindre : Situation de référence	Brasse coulée, la tête s'immerge à chaque cycle de bras et de jambe.
But exercice 1 : Souffler dans l'eau longuement, inspirer à l'extérieur de l'eau rapidement en position verticale	Consignes : Faire le « bouchon » sur place (de haut en bas et de bas en haut) à des profondeurs variées, en s'aidant de ses bras pour couper la surface de l'eau et de ses jambes en poussant au fond du bassin
But exercice 2 : Alternier une respiration et un mouvement de jambe	Consignes : Réaliser 100m en jambe de brasse sur le ventre, les bras le long du corps. Lever la tête pour inspirer, baisser la tête pour expirer sous l'eau, une respiration aquatique par cycle de jambe
But exercice 3 : Alternier une respiration et un mouvement de jambe	Consignes : Réaliser 100m en jambe de brasse sur le ventre en tenant une planche derrière le dos. Inspiration devant en levant la tête, expiration sous l'eau en faisant des bulles à chaque cycle de jambe
But exercice 4 : Alternier une respiration entre chaque mouvement de bras de brasse	Consignes : Réaliser 100m en bras de brasse sur le ventre avec un pull boy entre les jambes. Expirer bras allongés devant, inspirer pendant la traction des bras
But exercice 5 : Situation de référence	Consignes : Nager 100m en brasse coulée

Leçon 2 et 3, ligne 3, 6e

Thème de travail	Propulsion
Nage support	Brasse
Connaissances	S'allonger S'aligner Glisser
Élèves	Alexis N, Bérangère, Cjarlotte N, Clara, Clément, Martin, Dylan, Daouda, Tino, Jéromine, Alexis
But à atteindre : Situation de référence	Brasse avec 2 temps de glisse bras allongés devant, jambes allongées, tête entre les bras, visage immergé.
But exercice 1 : Glisser le plus loin possible, placement torpille. 5 à 10 essais	Consignes : Mains jointes, bras tendus devant, tête entre les bras, visage immergé, pousser fortement contre le mur avec les jambes. S'allonger et aligner l'ensemble du corps pour glisser longuement
But exercice 2 : Marquer un temps d'arrêt entre deux mouvements de jambe	Consignes : Réaliser 100m en jambe de brasse sur le ventre avec une planche. Réaliser le moins de mouvement possible sur 25m. Compter 2 secondes d'arrêt, jambes allongées, talons serrés avant de reprendre un mouvement
But exercice 3 : Marquer un temps d'arrêt entre deux mouvements de bras	Consignes : Réaliser 100m en bras de brasse sur le ventre avec un pull boy entre les jambes. Marquer 2 secondes d'arrêt bras allongé devant tête entre les bras et visage immergé
But exercice 4 : Nager la brasse en nage complète en accentuant la glisse	Consignes : Réaliser 100m en brasse nage complète. Faire le moins de mouvement possible par 25m grâce à un long temps de glisse en placement torpille.
But exercice 5 : Situation de référence	Consignes : Travailler la situation de référence sur 100m en variant les vitesses de nage

PROGRESSION DES ÉLÈVES Brasse

L2 =) L3			
Brasse 1 (Propulsion pédestre)	Brasse 2 (Respiration)	Brasse 3 (Glisse)	Brasse 4 (Résistance)
Matthieu, Alexandre, Mathis, Solène, Lara, Adrien C, Johanna, Charlotte M, Bakoutoubo	Wassim Marie Vincent Valentin Benjamin Kévin Montaine Tifenn Morgane Guillaume Noémie Marion Damien Naëlle	Alexis N, Bérangère, Charlotte N, Clara, Clément, Martin, Dylan, Daouda, Tino, Jéromine, Alexis	
9	14	11	