

Leçon 4 et 5, ligne 1

Thème de travail	Propulsion/ Equilibre
Nage support	Crawl
Connaissances	Orientation des surfaces propulsives pédestres
Élèves	Wassim, Alexandre, Benjamin, Johanna, Noémie, Marion
But à atteindre : Situation de référence	Battement de crawl, placement torpille
But exercice 1 : Observation visuelle et tactile du placement du pied lors du battement.	Consignes : Assis au bord de l'eau, allonger les jambes et les pointes de pieds, pouces vers l'intérieur. Faire des éclaboussures avec les pieds en poussant l'eau avec le dessus du pied
But exercice 2 : Réaliser les battements en gardant les pointes de pied allongées, pouces vers l'intérieur	Consignes : Réaliser 200m avec une planche et des palmes en jambe de crawl, bras allongés devant, jambes allongées derrière
But exercice 3 : Utiliser les appuis des pieds lors des battements	Consignes : Rester 15' sur place, à la surface de l'eau grâce aux battements, tête hors de l'eau
But exercice 4 : Réaliser les battements efficaces en gardant les pointes de pied allongées, pouces vers l'intérieur	Consignes : Réaliser 100m avec une planche en jambe de crawl, bras allongés devant, jambes allongées derrière
But exercice 5 : Situation de référence	Consignes : Travailler la situation de référence sur 100m en variant les vitesses de battement

Leçon 4 et 5, ligne 2

Thème de travail	Respiration
Nage support	Crawl
Connaissances	Souffler longuement dans l'eau Inspirer rapidement à l'extérieur, sur le côté
Élèves	Dylan, Vincent, Valentin, Mathieu, Daouda, Mathis, Kévin, Tino, Lara, Alexis N, Charlotte M, Dalien, Naëlle, Bakoutoubo
But à atteindre : Situation de référence	Crawl avec respiration aquatique latérale
But exercice 1 : Souffler dans l'eau longuement, inspirer rapidement latéralement	Consignes : Parcourir 100m en battement avec une planche. Garder un bras le long du corps, l'autre bras est tendu et tient la planche devant. Réaliser 4 battements en soufflant dans l'eau et 2 en tournant la tête côté bras le long du corps pour inspirer. Changer de bras à chaque 25m.
But exercice 2 : Souffler dans l'eau longuement, inspirer rapidement latéralement en même temps qu'un mouvement de bras	Consignes : Parcourir 100m en jambe de crawl avec une planche en soufflant dans l'eau. Réaliser une inspiration latérale à chaque mouvement complet d'un bras et souffler dans l'eau lorsque celui-ci revient à la planche. Changer de bras à chaque 25m.
But exercice 3 : Souffler dans l'eau longuement, inspirer latéralement tous les trois mouvements de bras	Consignes : Parcourir 100m en crawl avec une planche devant et un pull boy entre les jambes. Réaliser un mouvement de crawl complet par bras et au troisième effectuer une respiration latérale.
But exercice 4 : Souffler dans l'eau longuement, inspirer rapidement latéralement tous les trois mouvements de bras	Consignes : Réaliser 100m en crawl en inspirant latéralement tous les trois temps avec un pull boy devant
But exercice 5 : Situation de référence	Consignes : Nager 100m en crawl avec respiration aquatique

Leçon 4 et 5, ligne 3

Thème de travail	Equilibre
Nage support	Crawl
Connaissances	Se déséquilibrer latéralement pour faciliter les appuis et le retour aérien
Élèves	Marie, Montaine, Jérôme, Tifenn, Alexis, Morgane, Solène, Adrien C, Guillaume, Bérangère, Charlotte N, Clara, Clément, Martin
But à atteindre : Situation de référence	Crawl avec roulis : enfoncement dans l'eau de l'épaule dont la main est en appuis et sortie de l'épaule opposée, dont le bras est en retour aérien
But exercice 1 : Se déséquilibrer longitudinalement	Consignes : Réaliser 100m en battement avec une planche, un bras le long du corps, respiration latérale avec levée de l'épaule correspondante
But exercice 2 : Accentuer le roulis des épaules	Consignes : Réaliser 100m en crawl avec un seul bras et respiration latérale du côté du bras qui travaille. L'autre bras reste le long du corps, un pull boy sous l'aisselle. Enfoncer le pull boy à chaque respiration. Changer de bras à chaque 25m.
But exercice 3 : Se déséquilibrer longitudinalement	Consignes : Réaliser 100m en jambe de crawl avec palmes bras le long du corps et passer sur le dos et revenir sur le ventre toutes 6 battements grâce à l'action des épaules.
But exercice 4 : Se déséquilibrer longitudinalement en nageant le crawl	Consignes : Réaliser 100m crawl avec palmes en réalisant des passages réguliers sur le dos sans briser l'alignement.
But exercice 5 : Situation de référence	Consignes : Travailler la situation de référence sur 200m en variant les vitesses de nage

PROGRESSION DES ÉLÈVES Crawl

L4 =) L5			
Crawl 1 (Propulsion pédestre)	Crawl 2 (Respiration)	Crawl 3 (Equilibre/roulis)	Crawl 4 (Résistance)
	Vincent, Valentin, Kévin, Morgane, Noémie, Damien, Wassim Mathis Marion Naëlle Matthieu, Charlotte M, Bakoutoubo, Lara, Benjamin Johanna Alexandre Dylan, Daouda, Tino,	Marie, Montaine, Guillaume, Tifenn Solène, Adrien, Alexis, Bérangère, Charlotte N, Clara, Clément, Martin, Jéromine, Alexis	
	20	14	

PROGRESSION DES ÉLÈVES Crawl au terme de la leçon 5

L5			
Crawl 1 (Propulsion pédestre)	Crawl 2 (Respiration)	Crawl 3 (Equilibre/roulis)	Crawl 4 (Résistance)
	Vincent Noémie Naëlle Matthieu Benjamin Johanna Alexandre Daouda	Marie Guillaume Tifenn Adrien Alexis Valentin Kévin Morgane Damien Wassim Mathis Marion Charlotte M Bakoutoubo Lara Dylan Tino	Montaine Bérangère Solène Charlotte N Clara Clément Martin Jéromine Alexis
	8	17	9