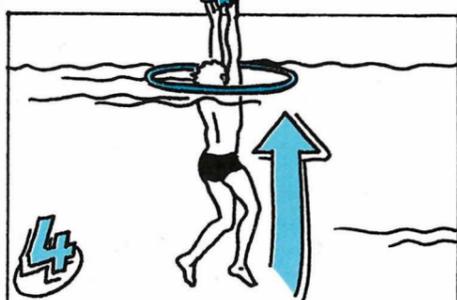
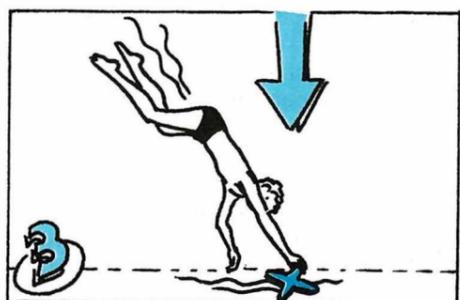
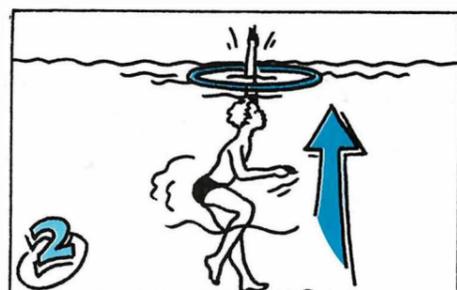
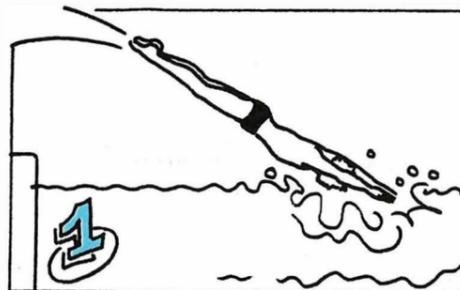


**Objectifs :**

- adaptation respiratoire ;
- orientation en immersion ;
- gestion des ressources.

**Déroulement de la séance**

Quatre situations, dont trois sont réalisées en couloirs (2, 3, 4). Les situations 1, 2 et 4 sont une préparation aux tests de la séance 12.



**Situation 1**  
**Orientation et déplacements dans toutes les directions en immersion**

**But**  
Réaliser un parcours en immersion.

**Contraintes**

Le parcours doit comporter les phases suivantes dans cet ordre :

- départ plongé ;
- émergence d'une main dans un cerceau flottant ;
- récupération d'un objet posé sur le fond ;
- émergence dans le cerceau.

**Organisation**

Groupes de quatre ou cinq (un cerceau).

Profondeur : 1,80 m (minimum).

**Situation 2**  
**Adaptation respiratoire ; gestion des ressources**

**But**

- Réaliser 4 x 150 m :
- 1) 50 C, 25 B, 25 C, 25 B, 25 C ;
  - 2) 75 C, 25 B, 50 C ;
  - 3) 50 C, 25 B, 75 C ;
  - 4) 100 C, 25 B, 25 C.

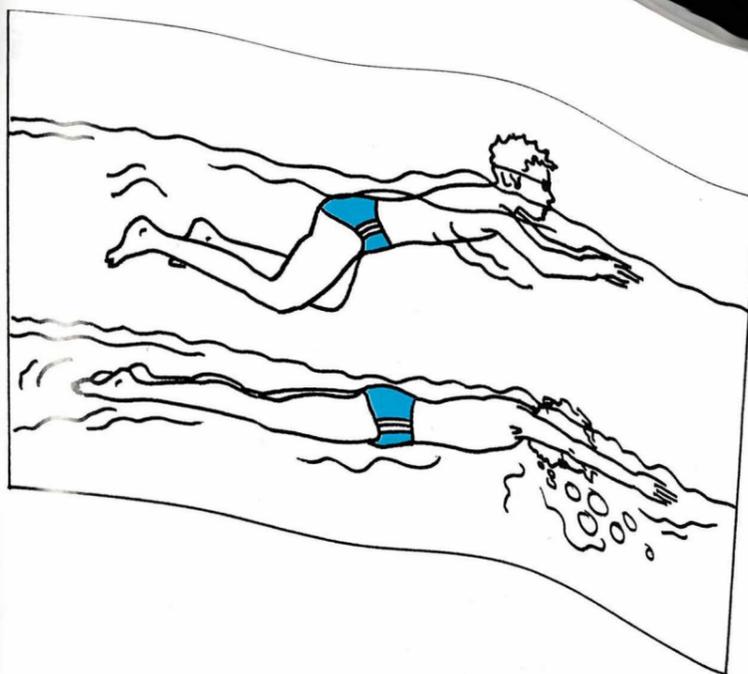
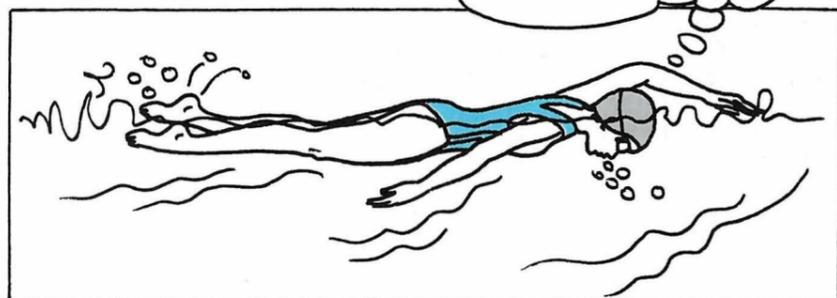
**Consignes :**

- respirer toutes les trois ou quatre actions de bras ;
- virage : une seule inspiration avec la main au mur.

**Organisation**

Travail en épingle.  
Récupération : 2 min entre chaque 150 m.

FINALEMENT... PAS SI DIFFICILE QUE ÇA QUAND ON SOUFFLE!

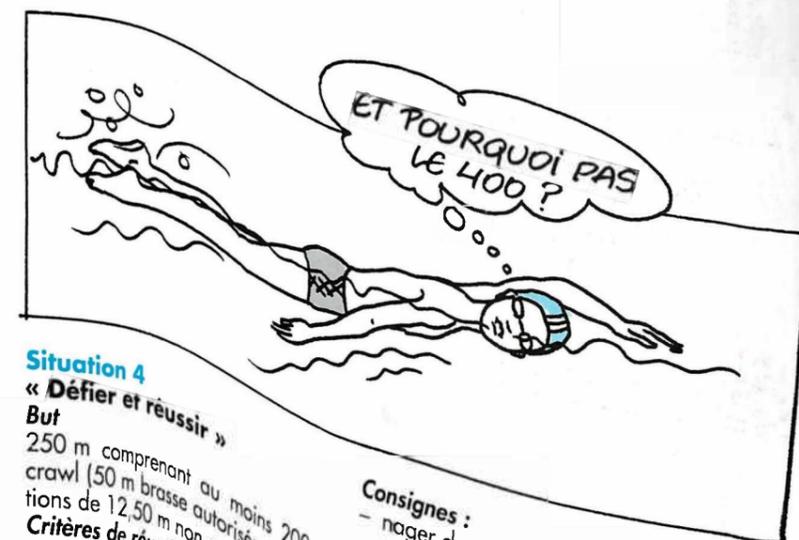


**Situation 3**  
**Récupération ; adaptation respiratoire ; alignement pour glisser ; travail des jambes**

**But**  
Expirer en glissant.  
1) 50 m brasse, un cycle complet suivi d'un cycle brasse avec les bras serrés.  
2) Avec planche : 50 m jambes en alternant 12,50 m battements crawl et 12,50 m ciseaux brasse.  
À réaliser deux fois (200 m au total).

**Consignes :**

- expirations aquatiques longues ;
- battements crawl : petits battements rapides à la surface.



**Situation 4**  
**« Défier et réussir »**

**But**  
250 m comprenant au moins 200 m crawl (50 m brasse autorisés par fractions de 12,50 m non consécutives).

**Critères de réussite**

Inspiration sur un coup de bras virage : une seule inspiration avec la main sur le mur.

**Consignes :**

- nager doucement ;
- souffler dans l'eau ;
- faire un projet de parcours en précisant la place des éventuels 12,50 m brasse.

**Organisation**

Travail en épingle, utiliser le chronomètre mural pour avoir un repère de temps.  
Les élèves sont par deux : un observateur complète une fiche de description du parcours (cf. commentaires).

**Objectifs :**

- prendre connaissance « en action » du règlement « multinages » ;
- s'inscrire dans une stratégie de gestion optimale de ses ressources.
- contrôler l'amplitude de l'expiration aquatique.

**Déroulement de la séance**

Circulation en épingle à droite.

**Situation 1**

**Se situer et s'éprouver sur une distance longue, entamée et terminée en crawl ; mesure du « Cramp »**

**But**

Parcourir 400 m sans arrêt ni limite de temps, en nageant en crawl (C) au moins les cinq premières et les cinq dernières longueurs, les autres longueurs s'effectuant en nage libre (NL) :

C - C - C - C - C - NL - NL - NL - NL - NL - NL - C - C - C - C - Cramp

**Consignes :**

- respecter le règlement « crawl » ;
- comptabiliser le nombre de mouvements de bras nécessaires pour parcourir la dernière longueur (départ dans l'eau). En crawl, cet indice sera appelé le « Cramp ».

**Organisation**

Déplacement en épingle à droite. Avant d'entamer la dernière longueur, laisser un espacement suffisant avec le nageur précédent pour toucher le mur sans être gêné et remonter dès la fin de la dernière longueur pour ne pas gêner le nageur suivant dans sa mesure du « Cramp ».

**Situation 2**

**Augmentation du débit expiratoire : le jeu des prisonniers**

**But**

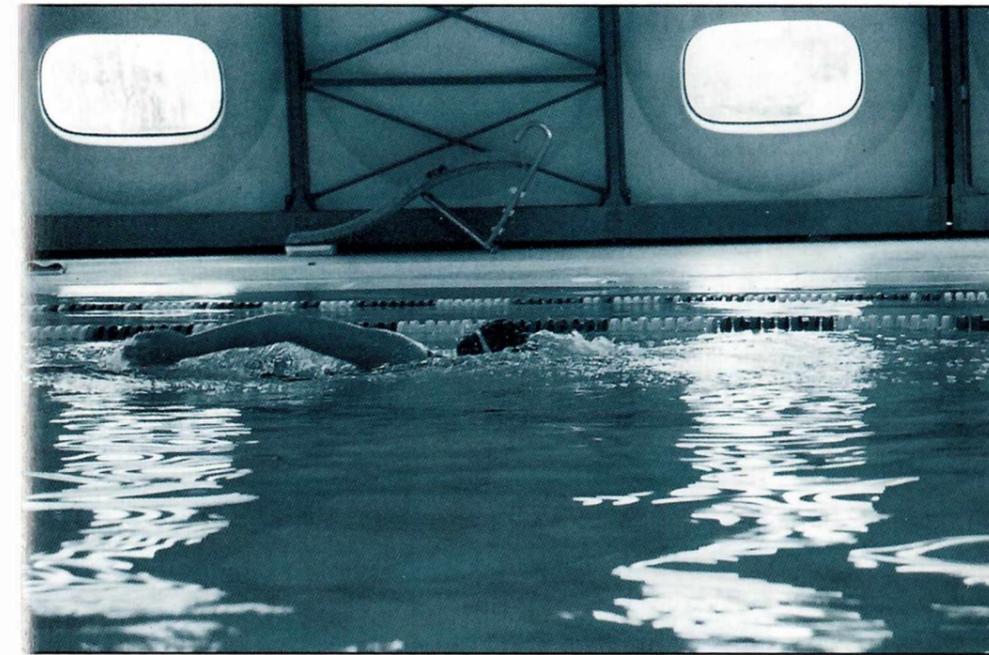
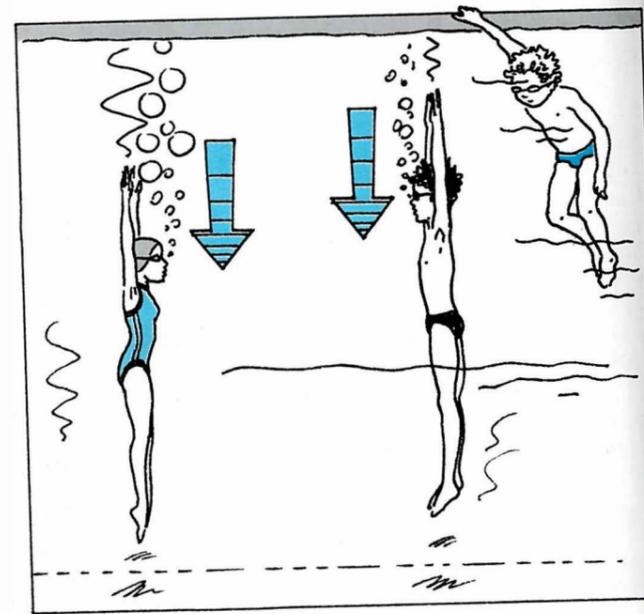
Descendre au fond plus rapidement que l'adversaire uniquement par expiration.

**Consignes**

Ne jamais cesser de souffler.

**Organisation**

En surface, les deux adversaires sont face à face, bras le long du corps avec les mains dans le dos, en inspiration forcée. Un juge équipé de lunettes, en surface, donne le signal de descente et s'assure que les deux « prisonniers » ont bien touché le fond. Profondeur croissante inférieure à 3 m.



**Situation 3**

**Confrontation au règlement multinages**

**But**

Repérer les principales « irrégularités » affectant ses prestations et celles des autres.

6 x 25 m : 2 x 25 m papillon (P), 2 x 25 m dos (D), 2 x 25 m brasse (B) :

P [réc.] P [réc.] D [réc.] D [réc.] B [réc.] B

**Consignes**

Nager sans bruit ni éclaboussures excessives.

Récupération : 15 s entre chaque 25 m.

Parcours non chronométré.

**Organisation**

Deux groupes : un groupe de nageurs et un groupe de juges de nage guidé par l'enseignant. Utiliser une fiche d'observation décrivant les irrégularités :

• papillon :

- la tête est toujours sortie de l'eau,
- les bras ne sont pas ramenés vers l'avant au-dessus de l'eau,
- on utilise des battements de crawl et des ciseaux de brasse,
- arrêt des bras devant ;

• dos :

- les bras ne sont pas sortis de l'eau,
- les bras s'arrêtent le long du corps,
- les bras fonctionnent en même temps,
- on utilise des ciseaux de brasse ;

• brasse :

- la tête n'est jamais placée complètement sous l'eau,
- les pointes de pied sont tournées vers l'intérieur,
- les jambes ne fonctionnent pas dans la même direction en même temps,
- les bras sont tendus complètement vers l'arrière.

Les juges de nage informeront le nageur observé d'éventuelles irrégularités à l'issue du premier parcours de chaque nage (crawl non compris). Une irrégularité ne sera répertoriée sur la fiche de nage que si elle est reproduite au cours de la deuxième longueur. L'élève peut donc s'autocorriger lors du second passage.

Les virages ne seront pas réglementés.

**Situation 4**

**Durée en s'économisant, en se réservant**

**But**

Pouvoir sprinter en crawl sur un 25 m chronométré, au terme d'un parcours de 200 m (100 m crawl, 100 m nage libre - c'est-à-dire une des trois autres nages, dont on essaiera de respecter le règlement). On mesurera la fréquence cardiaque avant le 100 m crawl, entre le 100 m crawl et le 100 m nage libre et après le 100 m nage libre.

[fréq.] C.C.C.C [fréq.] NL.NL.NL.NL [fréq.] C (sprint)

**Consignes**

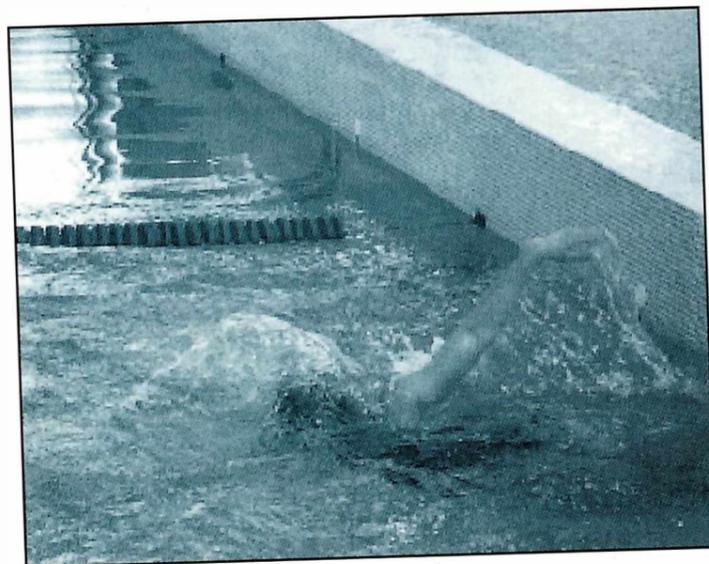
Ralentir ou limiter l'augmentation de la fréquence cardiaque : prise de pulsations au départ durant 15 s, puis à l'issue du premier et du second 100 m.

**Objectifs :**

- structurer spatialement les actions du train supérieur dans les nages alternées ;
- mieux maîtriser les échanges respiratoires en contrôlant davantage la phase expiratoire.

**Déroulement de la séance**

Circulation en épingle à gauche (inversée par rapport à la séance précédente).



**Situation 1**  
**Rappel des objectifs de la séance précédente**

**But**

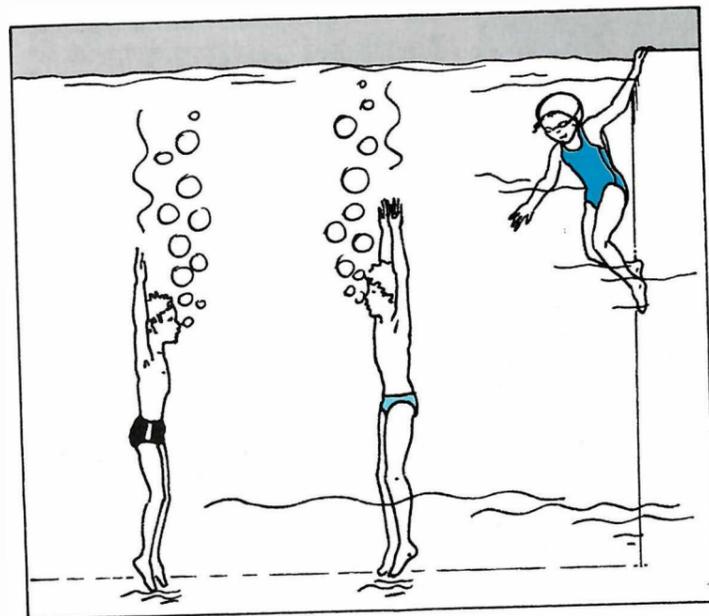
Nager 300 m, sans arrêt, en diminuant son « Cramp » lors du dernier 25 m.

**Consignes**

Au cours des 150 premiers mètres, changer de nage à chaque longueur (ne pas enchaîner deux longueurs consécutives sur la même nage) en respectant le règlement multifinages. Nager les 150 derniers mètres en crawl.

**Organisation**

Circulation en épingle à gauche.  
En binôme : un meneur, un suiveur (changer les rôles à chaque longueur) ; le suiveur doit être l'ombre du meneur quant à la nage choisie et la vitesse adoptée.  
Le dernier 25 m est nagé individuellement pour la mesure du « Cramp ».



**Situation 2**  
**Modulation de l'intensité expiratoire**

**But**

Sans jamais cesser de souffler, et seulement en soufflant, toucher le fond en même temps que son partenaire.

**Consignes**

Pour chaque couple :

- départ : face à face, très rapprochés, mains liées dans le dos, en inspiration forcée ;
  - variante : en simultané, l'un essayant de surprendre l'autre en accélérant brusquement sa vitesse de descente.
- Profondeur décroissante inférieure à 3 m.

**Situation 3**  
**Orientation et amplification des retours aériens dans les nages alternées**

**But**

Contrôler la trajectoire aérienne des retours de bras en crawl et dos.

**Consignes :**

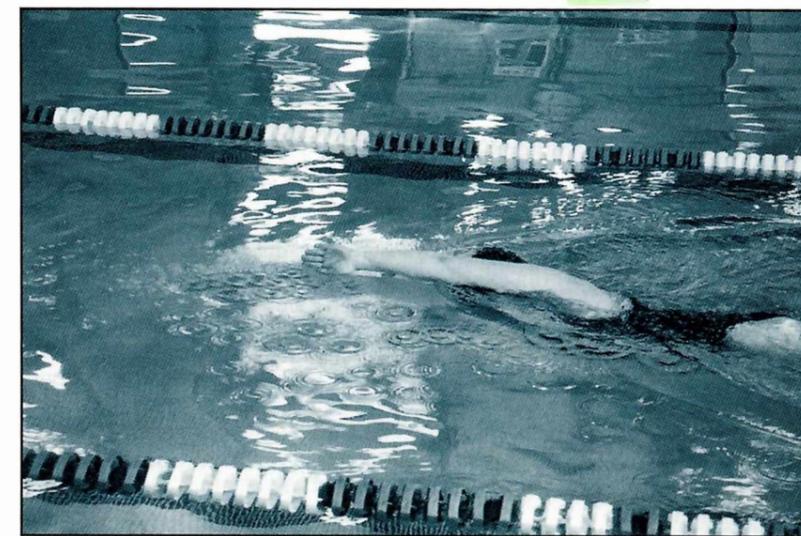
- sur 12,50 m, effleurer son antenne (cf. commentaires) placée à la surface, toujours plus longtemps et plus loin avec le dos des mains ;
- adopter une cadence de bras lente.

**Organisation**

Placer un pull buoy au niveau des genoux.

Organisation en jet d'eau : un groupe par couloir, tourner au milieu du bassin.

Retour en jambes seules (battements rapide, pull buoy tenu à bout de bras).



**Situation 4**  
**Optimisation du battement de jambes**

**But**

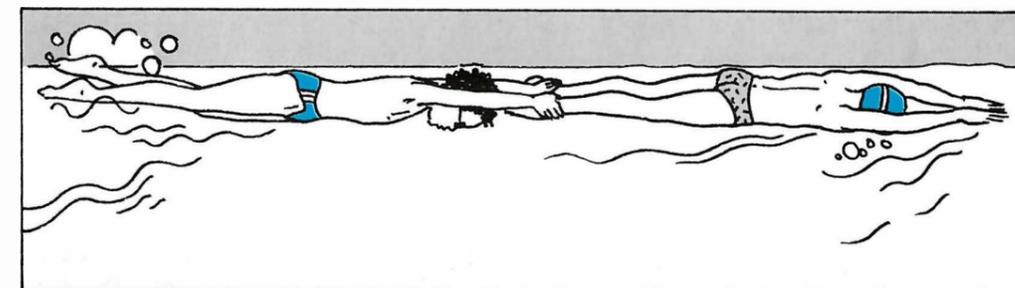
Sur 12,50 m, sprinter en jambes seules en crawl en poussant son partenaire qui adopte la posture de référence.

**Consignes**

Débuter ce sprint en immersion, le finir en surface.

**Organisation**

Compétition entre duos sur une même ligne d'eau.



**Situation 5**  
**Longue nage en crawl en augmentant le débit expiratoire**

**But**

Au cours d'un 300 m débuté en dos (au moins le premier 25 m), parcourir consécutivement la plus grande distance possible en crawl, et terminer en dos pour permettre la mesure du « Damp ».

D1..... C.C.C.C.C.C.C.C - Damp

**Organisation**

Déplacement en épingle à gauche.

Avant d'entamer la dernière longueur, laisser un espace suffisant avec le nageur précédent pour toucher le mur sans être gêné.

**Consignes :**

- mesurer le « Damp » sur la dernière longueur ;
- le parcours crawl entamé, tenir jusqu'au bout en « Cramp » (excepté le dernier 25 m). Au cas où le nombre de coups de bras augmenterait notablement, repasser en dos sur 25 m (récupération), puis repartir en « Cramp » ;
- sur chaque première longueur crawlée, s'efforcer de « tout chasser » sur quatre coups de bras maximum, en forçant son expiration et en soufflant par le ventre.

**Objectifs :**

- maîtriser les échanges respiratoires quels que soient les modes de déplacement ;
- gérer les poussées solides pour se déplacer dans le volume ;
- varier les coordinations en fonction des vitesses de déplacement en crawl.

**Déroulement de la séance**

Idem séance 3, chaque équipe changeant de couloir.

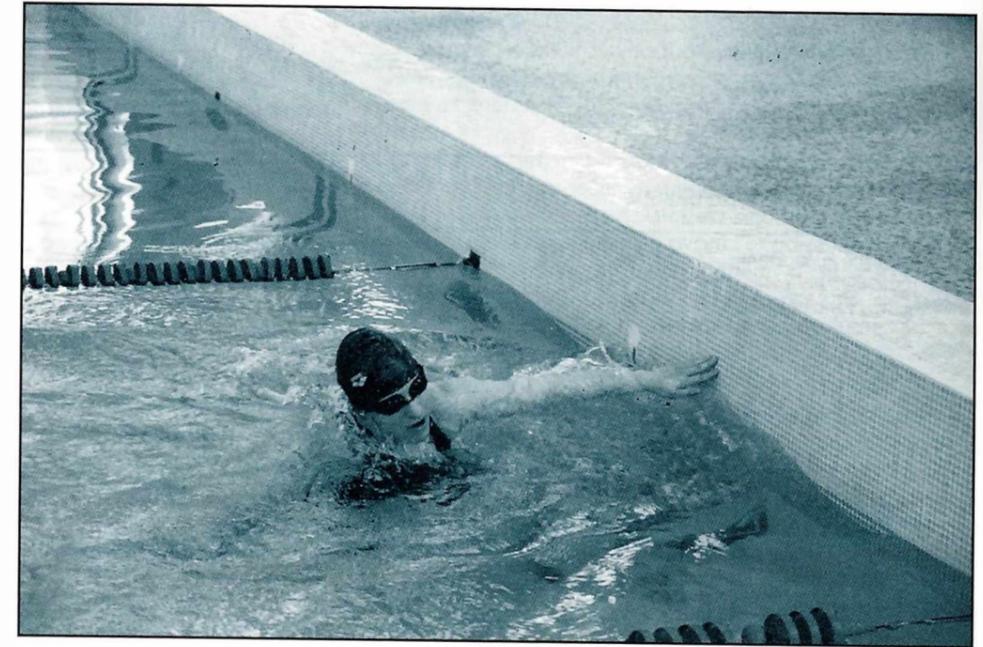
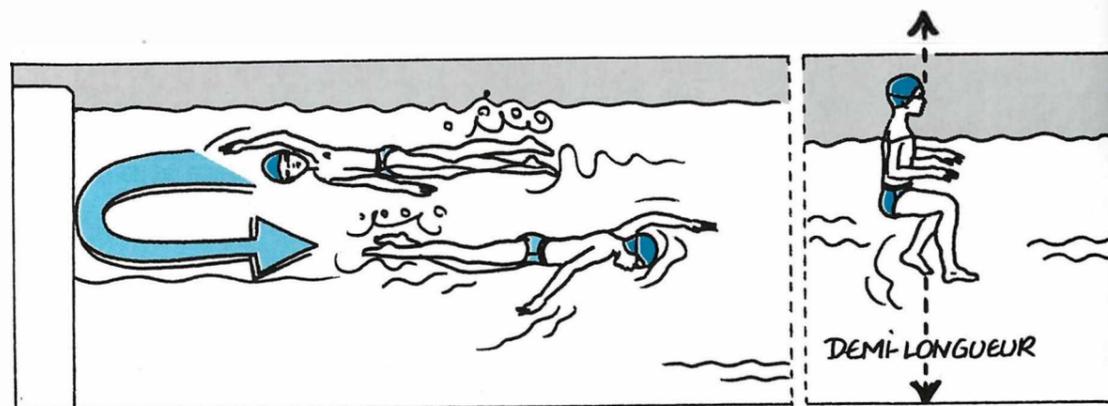
**Situation 1****Continuité du déplacement malgré des structures respiratoires sans cesse changeantes (crawl, brasse) ou fixes (dos)****But**

Parcourir 225 m trois nages sans s'épuiser, tout en respectant les consignes respiratoires :  
2 x 25 m crawl, 2 x 25 m dos, 2 x 25 m brasse, 25 m crawl, 25 m dos, 25 m brasse.

C.C – D.D – B.B – C – D – B

**Consignes :**

- brasse : souffler tout sur deux mouvements de bras, puis sur un, sur deux, sur un ;
  - dos : inspirer sur un retour de bras, souffler sur deux ;
  - crawl : ne pas inspirer plus de deux fois consécutivement du même côté.
- Nager en allure 2 (cf. commentaires).

**Situation 3****Gestion des poussées solides lors d'évolutions subaquatiques****But**

Présentation et première utilisation de la fiche « billard subaquatique » (cf. commentaires).

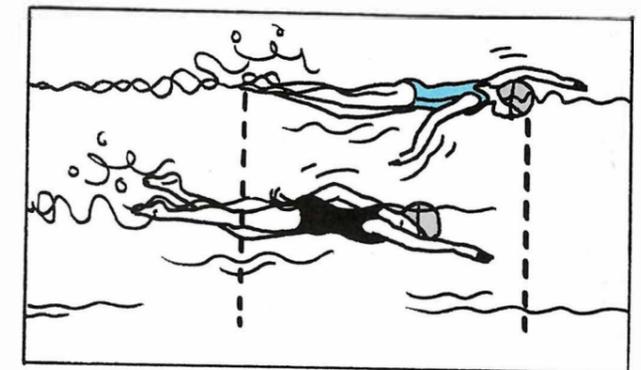
**Consignes :**

- exécuter les coups n° 1, 2, 3 en se lançant à l'aide de coulées réalisées à partir du fond ou des parois. Seules des actions de jambes peuvent amplifier les glissées ainsi produites ;
- varier les points d'entrée et les points de sortie.

**Organisation**

Respecter absolument toutes les règles de sécurité.

Organisation en binôme, le plongeur plaçant au préalable le « surveillant » aux abords de la zone de remontrée choisie.

**Situation 4****Accélération ou décélération plus ou moins brusques : le jeu du pistard****But**

Distancer pour l'un, ne pas se faire distancer pour l'autre, en variant les vitesses de déplacement

**Consignes :**

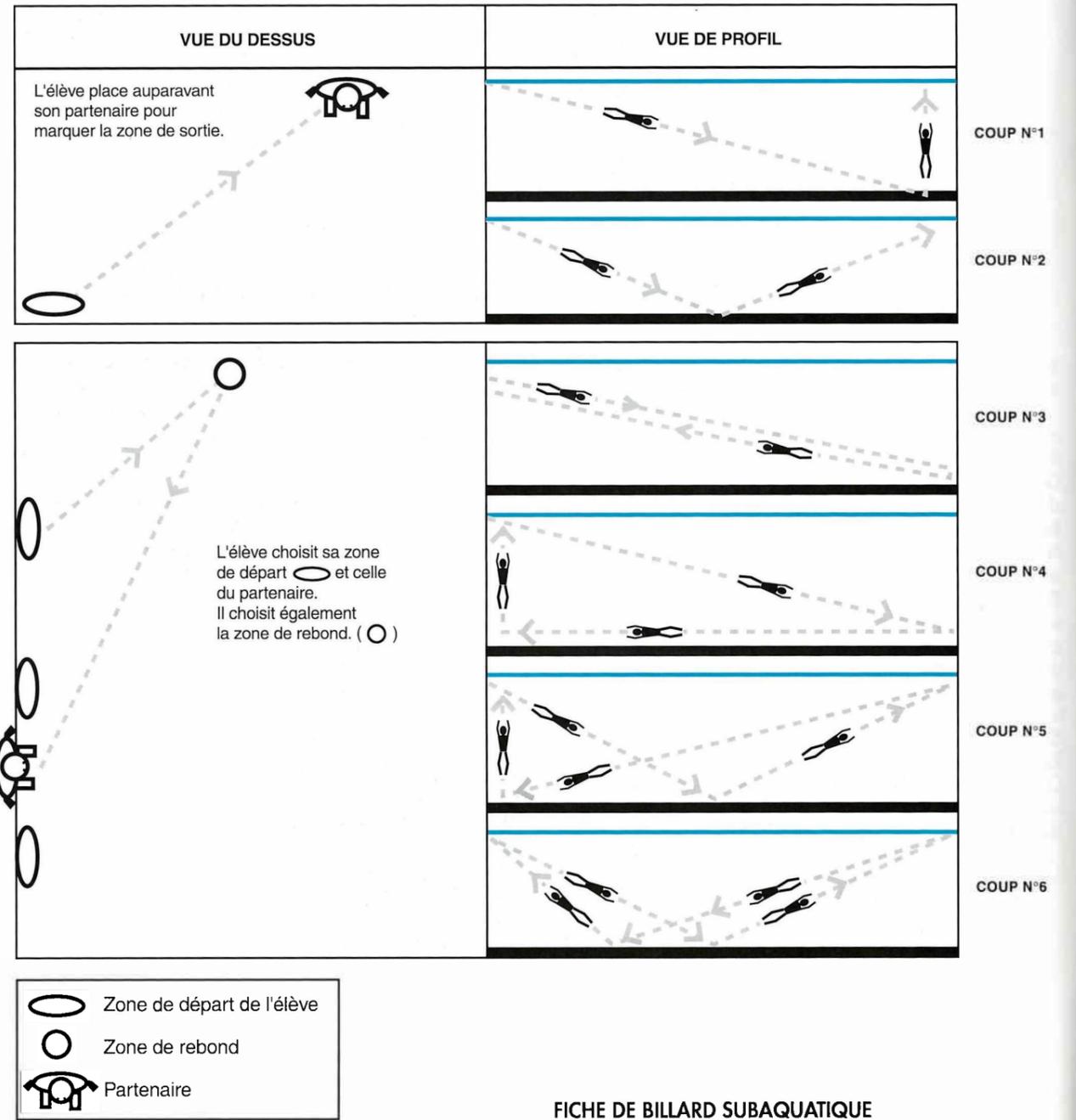
- le départ simultané s'effectue dans l'eau, les deux adversaires étant décalés de 1 m environ ;
- le meneur dispose d'une longueur de bassin pour distancer le suiveur.

**Organisation**

Par deux (en fonction du niveau de performance établi sur 25 m crawl), de part et d'autre de la ligne d'eau.

Quatre manches (deux en crawl, deux en dos crawlé) : changer de ligne à chaque manche.

Règlement : action continue des bras.



FICHE DE BILLARD SUBAQUATIQUE

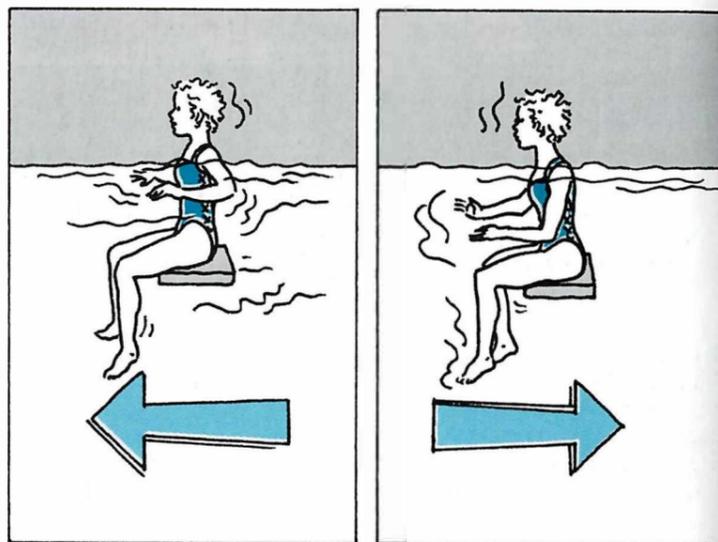
À PARTIR DE CETTE SÉANCE, DES INTERLUDES S'INTERCALERONT ENTRE CHACUNE DES SITUATIONS (CF. PRÉSENTATION DES INTERLUDES P. 187).

**Objectifs :**

- structurer spatio-temporellement le train supérieur ;
- optimiser le rapport amplitude/fréquence sur différentes allures (1, 2, 3).

**Déroulement de la séance**

Idem séance 4.



**Situation 1**

**Optimisation des rapports amplitude/fréquence dans les nages alternées (dos et crawl) sur les allures 2 et 3.**

**But**

300 m trois nages : 25 m brasse (allure 1), 2 x 25 m dos (2), 25 m brasse (1), 2 x 25 m crawl (2), 25 m brasse (1), 2 x 25 m dos (2, 3), 25 m brasse (1), 2 x 25 m crawl (2, 3).

B – D.D – B – C.C – B – D.D – B – C.C

**Consignes :**

- retrouver le « Damp » et le « Cramp »/maintenir le « Damp » et le « Cramp » en allure 3 ;
- soigner les virages ;
- se laisser glisser en brasse en fin de retour des bras vers l'avant en adoptant la posture de référence.

**Situation 2**

**Recherche de prises d'appuis**

**But**

Réaliser plusieurs longueurs, bras seuls en simultané, entrecoupées de pauses.

**Organisation**

S'asseoir sur la planche dans la première moitié du bassin, planche sous le ventre ou dans le dos dans la seconde moitié.

**Consignes :**

- assis sur la planche : avancer ou reculer en regardant la position du coude par rapport à celle de la main. Le coude doit toujours être immergé et plus haut (en avançant), plus bas (en reculant) ;
  - planche sous le ventre ou dans le dos : après avoir effleuré « l'antenne » loin devant avec le dos des mains, les laisser s'enfoncer vers le fond et les côtés pour « s'accrocher et se tirer, se tracter » et passer au-dessus des coudes.
- Se laisser glisser avant de déclencher le retour aérien, paumes tournées vers le plafond en ventral, l'une vers l'autre en dorsal.

**Situation 3**  
**Évolutions subaquatiques**

**But**

Partir et revenir ensemble en se déplaçant au fond du bassin au moyen de trois cycles de bras et de jambes en brasse, associés ou non à des ondulations dont le nombre n'est pas limité.

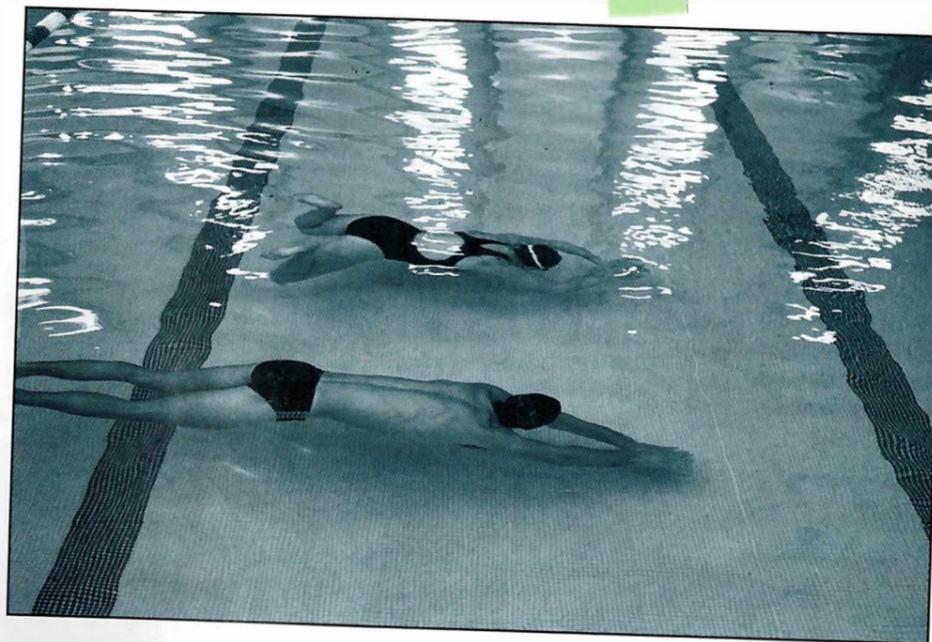
**Organisation**

En binôme : un couple en immersion, un couple en surveillance.

Petite profondeur, dans le sens de la largeur.

**Variantes**

Changer les modalités d'immersion (plongeon canard, saut, plongeon).



**Situation 4**

**Accélérations ou décélérations plus ou moins brusques : le jeu du pistard**

**Buts**

Sur une longueur et demie, virer et changer de nage sans ralentir au cours d'un sprint.

Passer rapidement de l'allure 2 à l'allure 5.

**Organisation**

Le départ s'effectue du milieu du bassin. Le pisteur a l'initiative du déclenchement du sprint, signalé par le changement de nage.

Les deux premières demi-longueurs s'effectuent en dos-crawl ou crawl-dos, la troisième demi-longueur se nageant en brasse.

Il y a quatre manches avec inversion des rôles et des nages de lancement crawl et dos.

La circulation est inversée dans un des couloirs afin que les sprinters soient côte à côte.

**Conseils**

Nager en allure 5, virer en prenant le temps de basculer et pousser simultanément avec les deux jambes pour retrouver la posture de référence.

