

binômes G1-G2. Le groupe G1 nagera pendant que le groupe G2 observera et inversement.

• Chaque élève choisit un contrat de nage parmi les quatre proposés. Le pourcentage indique l'allure imposée par rapport à la VMA en crawl, lors du 400 mètres: cette allure est légèrement inférieure (95 %), égale à la VMA (100 %), légèrement supérieure (105 %) ou largement supérieure (110 %):

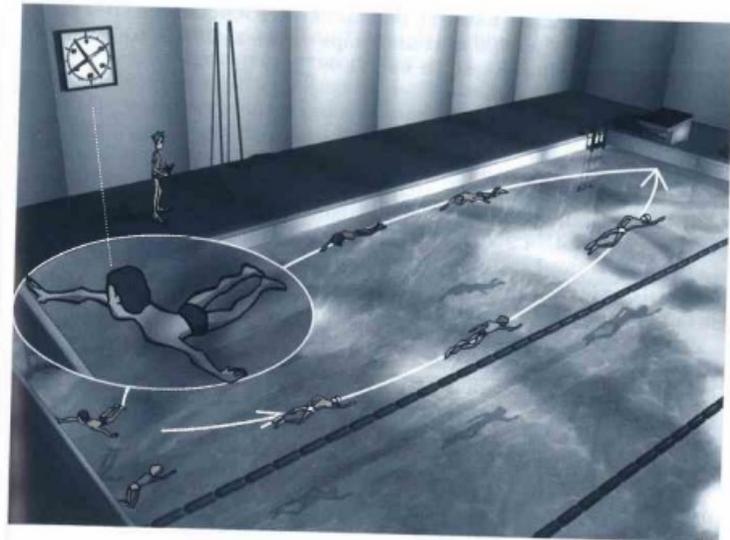
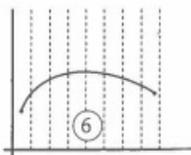
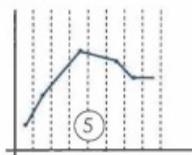
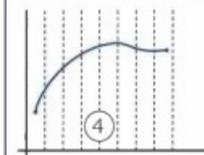
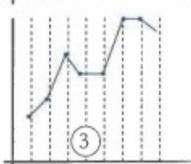
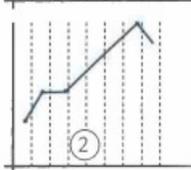
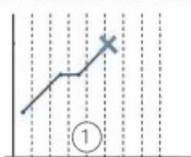
ALLURES TYPIQUES ET COURBES DE VMA

• « **Le forfait** » (1): quelle que soit la forme de la courbe, elle s'arrête net. L'élève s'arrête en cours de route, épuisé, ou abandonne le crawl pour nager la brasse ou le dos.

• « **La cascade** » (2 et 3): la vitesse de départ, trop élevée, chute peu à peu de façon quasi linéaire ou avec quelques plateaux. Les écarts de temps entre les 50 mètres peuvent être très grands.

• « **La vague** » (4 et 5): après un départ soutenu et une vitesse qui décroît, l'élève parvient à terminer sa course sans s'effondrer, avec une allure régulière ou qui augmente légèrement. Toutefois, les variations de temps entre les 50 mètres restent assez importantes.

• « **Le métronome** » (6): quelques élèves (les meilleurs) trouvent un train quasi régulier: les variations de vitesse par rapport au temps moyen au 50 mètres sont inférieures à 3 secondes; la courbe est aplatie et parfois, ils réussissent à accélérer sur le dernier 50 mètres.



Les temps de repos s'intercalent entre les portions du 400 m, qu'elles soient de 50 ou 100 m. Par exemple, pour le contrat 3: nager 50 m, se reposer 20 s, nager 50 m, se reposer 20 s, nager 50 m, se reposer 20 s, nager 100 m, se reposer 20 s et nager 100 m.

- contrat 1: 8 x 50 mètres à 95 % (allure -1), avec des repos de 40 secondes;

- contrat 2: 6 x 50 mètres à 100 % (allure 0) puis 100 mètres à 95 %, avec des repos de 30 secondes;

- contrat 3: 4 x 50 mètres à 105 % (allure +1) puis 2 x 100 mètres à 100 %, avec des repos de 20 secondes;

- contrat 4: 4 x 50 mètres à 110 % (allure +2) puis 2 x 100 mètres à 105 %, avec des repos de 20 secondes.

La difficulté s'accroît du contrat n° 1 au n° 4 car les allures sont plus soutenues et les temps de repos intermédiaires plus courts.

Chaque élève gère lui-même son travail: tous les députés se font du mur, dans l'eau.