

N°005 - Départ en vrac



Objectifs de la situation

Apprendre à s'organiser et à nager rapidement suite à un signal.

Liens avec les actions motrices

N°3 / Je prends le départ dans l'eau

Description de la situation

L'exercice consiste à effectuer 8 x 50 m : 25 m le plus vite possible avec des positions de départ (dans l'eau) imposées et 25 m en nageant lentement pour récupérer.

Les positions de départ peuvent être les suivantes :

- équilibre ventral (sens opposé au déplacement),
- équilibre dorsal (sens du déplacement),
- assis en équilibre sur une ou deux planches,
- équilibre ventral (sens du déplacement),
- rétropédalage face au mur,
- ...

L'éducateur choisit 4 positions de départ que les enfants répèteront à 2 reprises.

Consignes

Nager 25 m le plus rapidement possible.

Comportements attendus

Les enfants réagissent vite au signal. Ils s'organisent et se mettent rapidement en action (fréquence de bras et battements importants) pour parcourir les 25 m.

Public

Effectif minimum : 1

Effectif maximum : 10

Niveaux : débutant, initié, confirmé

Encadrement : 1 éducateur

Durée de réalisation de l'exercice : 10 à 15'



Évaluation

L'éducateur pourra observer les indicateurs suivants :

- le maintien d'une position de départ,
- la capacité à s'organiser rapidement suite au signal et à sprinter (fréquence gestuelle élevée).



Variantes

Afin de faire varier la situation, l'éducateur peut augmenter ou diminuer le nombre de répétitions et/ou le temps de récupération.



Ressources
mobilisées

- **Énergétiques** : filière anaérobie lactique
- **Biomécaniques** : coordination et dissociation
- **Informationnelles** : prise de repères auditifs
- **Affectives et relationnelles** : pression temporelle



Organisation
pédagogique

- **Infrastructure** : au moins une ligne d'eau (maximum 2 nageurs par ligne d'eau et par départ)
- **Matériel** : 1 sifflet et 1 chronomètre
- **Temps d'installation** : négligeable