

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Champ d'apprentissage 1

Natation de vitesse Repères d'évaluation

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

A1 : Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans 2 styles de nage

A2 : S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif

A3 : Planifier et réaliser une épreuve combinée

A4 : S'échauffer avant un effort

A5 : Aider ses camarades et assumer les rôles sociaux

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

Réaliser un départ efficace

Les élèves doivent percevoir la nécessité de construire un plongeon efficace qui contribuera à la création de la plus grande vitesse initiale et un virage qui permettra à la fois de diminuer la perte de temps consécutif au changement de direction et d'augmenter la vitesse initiale à chaque longueur.

Lien avec A1 et A4

Nager vite

Les élèves doivent entrer dans une logique de performance tout au long de la distance nagée en conservant une vitesse de nage optimale dans deux modes de nage, ventrale et dorsale.

Lien avec A2 et A3

Mettre en œuvre et réguler un projet de course

Chaque élève doit nager avec une amplitude et une fréquence lui permettant de se déplacer à vitesse optimale, conséquence du meilleur compromis possible entre les deux.

Lien avec A2 et A3

Gérer de manière optimale la respiration tout au long de l'épreuve afin de réaliser une performance optimale en combinant deux nages.

Lien avec A1 et A4

Savoir observer

Identifier et intégrer des critères d'observation pour progresser.

Lien avec A5

Savoir juger, chronométrer, donner un départ

Connaître et mettre en œuvre les éléments réglementaires inhérents à chaque rôle.

Donner un départ réglementaire, chronométrer, relever des indicateurs (amplitudes/fréquence).

Lien avec A5

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

LE NAGEUR**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

Le plongeon et le virage ne permettent pas de créer une vitesse importante. La distance de course est réalisée mais on constate une grande chute de la vitesse sur la deuxième partie de l'épreuve (dos).

L'amplitude des actions propulsives décroît très rapidement.

Les bras sont utilisés de manière désordonnée en dos avec des surfaces propulsives mal orientées.

La respiration en crawl est inadaptée en terme de fréquence.

Les déséquilibres sont importants en dos.

Les facteurs spatiaux de l'efficacité propulsive témoignent d'une orientation inadaptée des surfaces propulsives. La gestion respiratoire est anarchique. De nombreux déséquilibres génèrent des résistances à l'avancement.

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Si le départ plongé permet de commencer à nager relativement vite, celui-ci n'est pas encore assez exploité notamment lors de la coulée. Le virage permet de créer une vitesse suffisante. Cependant, la reprise de nage reste encore prématurée.

La vitesse de nage commence à être relativement constante dans le même mode de nage. On observe encore un grand différentiel entre le crawl et le dos à cause d'une dégradation de l'efficacité propulsive notamment dû à une gestion respiratoire inadaptée lors de l'épreuve.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Le départ plongé permet de reprendre la nage avec une vitesse optimale.

Le virage devient un moyen de recréer une vitesse conséquente.

L'amplitude et la fréquence permettent de nager avec une vitesse adaptée aux ressources du nageur aussi bien en crawl qu'en dos.

La respiration en crawl est adaptée en termes de fréquence afin d'enchaîner l'autre nage sans problématique énergétique.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Le départ plongé permet de reprendre la nage avec une vitesse optimale qui révèle l'adoption d'un «corps profilé» et d'actions propulsives efficaces.

Le virage devient un moyen de créer une vitesse supérieure à celle de la nage.

Le compromis amplitude/fréquence permet de nager avec une vitesse adaptée aux ressources biomécaniques et bioénergétiques du nageur aussi bien en crawl qu'en dos.

L'OBSERVATEUR/JUGE**Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints**

Le départ est donné de manière approximative.

Le chronométrage reste peu précis.

Les indices relevés sont parcellaires (nombre de coups de bras, temps).

Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints

Le départ est donné de manière réglementaire.

Le chronométrage est précis et concerne uniquement la globalité de l'épreuve.

L'observateur est capable de quantifier les facteurs de l'efficacité, notamment en corrélant le nombre de coups de bras au temps, de manière globale sans discerner les deux modes de nage. Les résultats sont communiqués.

Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints

Idem étape 2.

L'observateur est capable de quantifier les facteurs de l'efficacité en calculant l'amplitude et l'indice de nage de manière globale sans forcément discerner les deux modes de nage.

Les résultats sont communiqués et exploités.

Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés

Le chronométrage est précis et concerne les temps intermédiaires et le temps de l'épreuve.

Les résultats sont communiqués en termes d'amplitude de nage, de fréquence et de vitesse en différenciant les deux styles de nage.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE (SUITE)	
COMPÉTENCE ATTENDUE	Réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres en nage ventrale et dorsale, analyser sa course et se projeter pour faire mieux. Assumer les rôles de starter, de chronométreur, d'entraîneur, d'observateur.
RÈGLES CONSTITUTIVES DES MODALITÉS D'ÉVALUATION	<p>Description d'une situation d'évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser, la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventrale et dorsale. • Le temps réalisé ne doit pas excéder 60 secondes. • L'écart de temps entre les deux 25m doit être inférieur à 10 s. • L'amplitude de nage est supérieure ou égale à 1,43 m avec un indice de nage dépassant 1,2 pour chaque mode de nage. • L'analyse doit s'appuyer sur plusieurs principes d'efficacité. • Trois chronométreurs par nageur. • Un observateur par nageur.

Illustration 1 : exemple de mise en œuvre pour travailler la compétence attendue (natation de vitesse)

CE QU'IL Y A À APPRENDRE

Obstacle prioritaire :

La vitesse de nage commence à être relativement constante dans le même mode de nage mais on observe encore une différence importante entre le crawl et le dos.

Cap à passer pour entrer réellement dans la compétence attendue :

Passer d'un crawl apnéiste à un nageur équilibré dans les deux modes de nage avec un compromis amplitude/fréquence qui permet de nager avec une vitesse adaptée aux ressources du nageur aussi bien en crawl qu'en dos.

Passages obligés :

Chaque élève doit identifier l'amplitude et la fréquence lui permettant de nager à la meilleure vitesse possible, conséquence du meilleur compromis possible entre les deux.

But :

Réaliser plusieurs fois 25m en crawl et 25m en dos en mettant en relation le temps réalisé et le nombre de cycles de bras réalisé à chaque passage.

Construire une amplitude selon des principes d'efficacité propulsive :

- Allonger les trajets propulsifs en allant chercher loin devant et pousser loin derrière.
- Veiller à l'orientation des surfaces propulsives : les mains et les avants bras doivent être correctement placés (c'est-à-dire être perpendiculaires à l'axe d'avancement) afin d'augmenter leur surface propulsive.
- Utiliser le roulis (déséquilibre latéral) pour rechercher des masses d'eau stables favorables à une prise d'appuis efficace dans l'eau.
- Rechercher l'accélération progressive du trajet propulsif pour gagner en efficacité propulsive.
- Gagner en glisse grâce à l'alignement obtenu par le gainage.
- Réduire les résistances à l'avancement par la réduction du maître couple (surface projetée perpendiculairement au plan d'avancement).

Adapter la fréquence aux ressources de chacun :

- La qualité de la nage ne doit pas se dégrader par l'augmentation de la fréquence.
- La fréquence sans la conservation de la qualité de nage n'entraîne pas toujours plus de dépense énergétique.
- La succession des distances à parcourir entame le capital énergétique.

Connaissances sur la vitesse de déplacement :

- La vitesse de déplacement se différencie de la vitesse d'exécution d'un mouvement.
- La vitesse de déplacement peut être inférieure malgré une fréquence plus élevée, si les principes d'efficacité de nages ne sont pas respectés.
- La vitesse de déplacement peut être augmentée par une amplitude accrue et une fréquence réduite.
- Le travail sur la fréquence comme sur l'amplitude demande une dépense d'énergie.
- Le ressenti de l'effort est fonction de l'entraînement.

CE QU'IL Y A
À APPRENDRE**Dispositif et aménagements: un chronomètreur par élève :**

Chronométrer la course entière. Un observateur compte le nombre de cycles de bras sur la distance de 25m et met en œuvre avec le nageur un suivi de l'indice de nage (IN) en identifiant les facteurs prioritaires de l'efficacité propulsive à travailler.

Critères de réussite :

calcul de l'indice de nage : $IN = \text{Amplitude (A)} \times \text{Vitesse} = A \times \text{Distance/Temp}$

Exemple : 25m en 25s avec 12,5 cycles

Calcul de l'amplitude : $A = \text{Distance/Nombre de cycles} = 25/12,5 = 2$ mètres

Calcul de la vitesse : $V = 25/25 = 1$ m/s

Calcul de l'indice de nage : $IN = 2 \times 1 = 2$

L'écart de temps entre les deux 25m doit être inférieur à 10 s. L'amplitude de nage sera supérieure ou égale à 1,43 m avec un indice de nage dépassant 1,2 pour chaque mode de nage.

Variables :

Simplification : travail uniquement sur le comptage du nombre de coups de bras réalisés pour cibler le facteur de l'efficacité propulsive à travailler en priorité.

Complexification : enchaînement sur un 50 mètres en deux modes de nage.

Illustration 2 : travail de l'attendu « Gérer son effort, faire des choix » (Natation de vitesse)

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE SPÉCIFIQUEMENT TRAVAILLÉ(S)	
	<p>A1 : « Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux styles de nages ».</p> <p>D1 : « Des langages pour penser et communiquer », CG1 : « Acquérir des coordinations motrices variées, s'adapter aux différentes épreuves physiques en exploitant ses ressources de façon optimale »</p>
CE QU'IL Y A À APPRENDRE	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser au mieux son potentiel sur le plan physique, physiologique et psychologique. • Acquérir des coordinations motrices variées et des techniques afin d'améliorer un déplacement aquatique. • Construire et utiliser des repères externes et internes pour contrôler son placement, l'équilibre de son corps, son effort.
ÉTAPES D'ACQUISITION ET REPÈRES DE PROGRESSION	<p>Étape 1 : objectifs d'apprentissage non atteints Les élèves dépensent beaucoup d'énergie pour un déplacement effectif mais peu efficace. La répétition reste pénible. Les repères utilisés sont visuels. Les fautes de nage sont fréquentes.</p> <p>Étape 2 : objectifs d'apprentissage partiellement atteints Les élèves ont intégré quelques principes d'efficacité aquatique. Ils nagent pour progresser et se corriger. Ils acceptent la perte de repères visuels au profit d'un placement favorable à la glisse.</p> <p>Étape 3 : objectifs d'apprentissage atteints Les élèves parviennent à s'entraîner sur le plan technique et physiologique (par exemple, par la réalisation de petites séries). Ils utilisent des repères indirects (par exemple ligne sous l'eau, marquage du bassin, distance aux lignes d'eau, décompte de coups de bras...) pour rechercher une efficacité propulsive.</p> <p>Étape 4 : objectifs d'apprentissage dépassés Les élèves intègrent leur technique de nage et de virage dans leur entraînement. Ils sont capables de se maintenir au seuil d'anaérobie le temps d'une série. Ils s'appuient sur des informations sensorielles pour adapter leur dépense d'énergie. Ils utilisent des repères visuels indirects.</p>
SITUATION D'ÉVALUATION POSSIBLE	<p>Mobiliser ses ressources afin de réaliser une série optimale grâce à une technique de nage de son choix, dans son cadre réglementaire. L'élève choisit au moins deux repères pour analyser sa prestation. Il peut recommencer en ajustant le projet et sa réalisation.</p>

Consulter la vidéo
[Cyclenatation vitesse.mp4](#)



EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE

Objectif de la leçon : travailler deux techniques de nages, développer un regard lucide sur leur réalisation pour choisir celle des deux qui permettra de se déplacer le plus rapidement .

Contenus à s'approprier :

Axe 1 : Des principes communs d'efficacité de nages :

- Plus mon corps est allongé et aligné, moins il offre de résistance à l'avancement.
- Pour faciliter l'allongement, il faut intégrer une « respiration aquatique » qui positionne le corps à l'horizontal.
- Pour faciliter l'alignement, il faut étirer ses membres supérieurs vers l'avant et gagner sa ceinture pelvienne.
- Mon corps se déplace d'autant plus facilement que je construis des appuis dans l'eau.
- Mes appuis dans l'eau sont d'autant plus efficaces que les surfaces propulsives sont larges et bien orientées, que leur trajet est long et accéléré, voire sinusoïdal.

Axe 2 : Des connaissances spécifiques aux nages au regard des principes abordés dans cette leçon :

- La respiration est latérale en crawl, alors qu'elle est frontale en brasse.
- Si les surfaces propulsives hautes (mains et avant-bras) sont communes pour le crawl et la brasse, elles sont inversées et décalées pour les surfaces propulsives basses (pieds et jambes).

Axe 3 : La notion de repère (il en existe plusieurs catégories) :

- Un repère sur soi pour construire l'alignement segmentaire et la vitesse d'exécution.
- Un repère sur l'eau pour construire l'allongement et l'équilibre corporel.
- Un repère terrestre pour construire la vitesse de déplacement et la qualité de l'appui.
- Un repère chronométrique pour comparer.

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)						
OBJECTIF DE LA TÂCHE ACTIVITÉ DU PROFESSEUR	BUT POUR L'ÉLÈVE	DISPOSITIF	CONSIGNES	CONTENUS	CRITÈRES DE RÉUSSITE	VARIABLES
<p>1. Échauffement.</p> <p>Recenser des principes communs d'efficacité à partir des propositions des élèves.</p>	<p>Nager, tester ce qui permet ou non de glisser dans l'eau et/ou sur l'eau.</p>	<p>Dans la largeur du bassin, réaliser des allers-retours dans la nage de son choix pendant 6 à 8 min.</p>	<p>Se déplacer selon des modes diversifiés, sélectionner ceux qui paraissent les plus faciles.</p>	<p>Question inductive sur l'axe 1 : qu'est ce qui facilite le déplacement dans l'eau ?</p>	<p>Déplacements et vitesses variés, évolution vers un placement façon torpille, réduction du volume d'actions propulsives, équilibre qui s'horizontalise.</p>	<p>Réduire ou augmenter la distance de test (couper la largeur par une ligne d'eau, utiliser la longueur), augmenter le temps de récupération entre deux longueurs ou l'interdire, possibilité d'utiliser un flotteur (planche, pull, ceinture...) ou non, usage d'un espace où les élèves ont pied ou non.</p>
<p>2. Éprouver les principes énoncés.</p> <p>Captation d'images des élèves en action à l'aide d'une tablette.</p>	<p>Décompter le nombre de mouvements propulsifs sur une longueur en activant les différents principes énoncés.</p>	<p>Idem + échanger sur son ressenti et ses idées, ponctuellement, à 2, entre deux traversées.</p>	<p>Tester chacun des principes et tenter de les combiner dans une nage de son choix.</p>	<p>Question inductive sur l'axe 2 : quelle différence percevez-vous entre le crawl et la brasse ?</p>	<p>Le nombre de mouvements propulsifs tend à se réduire.</p>	<p>Idem + constitution des binômes, relances par des illustrations vidéos.</p>
<p>3. Prendre son temps sur un aller-retour en brasse et en crawl.</p> <p>Départ commun de tous, gestion du chrono sur la tablette et communication visuelle ou orale au fur et à mesure de l'arrivée des élèves, saisie des temps des élèves.</p>	<p>Comparer la vitesse en crawl et en brasse. Entre deux chronos les élèves annoncent la nage et le temps réalisé, s'auto-évaluent sur la nature des appuis utilisés.</p>	<p>Départ commun dans un ordre de nage au choix.</p>	<p>Établir un temps sur une distance donnée, en crawl et en brasse, annoncer chacun des temps réalisés pour qu'ils soient enregistrés.</p>	<p>Question inductive sur l'axe 3 : est-ce que la vitesse d'exécution des mouvements garantit la vitesse du déplacement ?</p>	<p>Les temps sont renseignés pour les deux nages.</p>	<p>Plusieurs essais possibles, conseils, régulations prof- élèves ou échanges avec un pair entre deux essais.</p>

EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE (SUITE)						
OBJECTIF DE LA TÂCHE ACTIVITÉ DU PROFESSEUR	BUT POUR L'ÉLÈVE	DISPOSITIF	CONSIGNES	CONTENUS	CRITÈRE DE RÉUSSITE	VARIABLES
4. Approfondir la nage dans laquelle l'élève s'auto-évalue le moins fort. Le professeur filme les élèves.	Travail différencié, en autonomie, à partir de fiches guides . (fiches en annexe)	Choisir sa nage et son thème de travail pour progresser, au regard de son auto-évaluation.	Suivre la succession des exercices thématiques proposés.	Approfondissement de la notion de repère au cours des exercices réalisés.	Les élèves suivent leur fiche guide et construisent des liens entre des repères cognitifs, visuels et kinesthésiques.	Accompagnement à l'auto-évaluation y compris à partir d'images, guide dans l'usage des fiches de travail, échanges et travail en binôme.
5. Faire des inférences pour analyser une nage et justifier un choix ultérieur à réaliser.	Mettre en relation l'ensemble des informations disponibles pour analyser la qualité technique de la nage travaillée.	De retour à l'établissement et/ou chez soi, analyser par le filtre des principes d'efficacité et justifier par l'usage des repères diversifiés, la nage du jour travaillée.	Par 2 à 3, s'appuyer sur les fiches de travail, les images prélevées et les observateurs lorsqu'il y en a eu un pour analyser.	Quelles sont les connaissances qui ont servi l'analyse et la justification ? Quelles relations de cause à effet pouvez-vous extraire de votre analyse entre la vitesse de déplacement et la vitesse d'exécution des mouvements de la nage ?	Les élèves parviennent à élaborer une réponse personnelle.	Documents et images à disposition, partenaires et régulation du professeur possible, en présentiel et/ou en distanciel, selon le temps de travail qui correspond au besoin de chaque élève.

Annexe : fiches de travail

THÈME 1	LA PROPULSION EN BRASSE
Développement visé	Amélioration des repères cognitifs, visuels, kinesthésiques.
But à atteindre	Brasse symétrique avec une orientation des pieds vers l'extérieur au moment de la poussée.
Connaissances associées	Les appuis du train inférieur en brasse sont à l'opposé de ceux du crawl, sous les pieds, en plus des parties interne et frontale des jambes. Plus les surfaces propulsives sont grandes, plus la vitesse de déplacement est rapide pour un même nombre de mouvement réalisé.
BUT EXERCICES	CONSIGNES
1. Visualiser le bon placement des pieds	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.
2. Visualiser le bon placement des pieds en propulsion brasse	Réaliser 100m vers l'arrière, semi assis avec une frite aux aisselles, en jambe de brasse. Contrôler visuellement le placement des pieds.
3. Rechercher la sensation de l'appui pédestre	Réaliser 100m en jambe de brasse sur le ventre avec frite aux aisselles. Contrôler la symétrie par le contact talon en début et en fin de mouvement.
4. Se maintenir à la surface à l'aide de mouvements de jambe de brasse	Se stationner 30s sur place à l'aide des jambes de brasse. Frite à disposition, progressivement retirée.
5. Nage complète	Brasse, nage complète sur 100m avec le contrôle visuel d'un observateur.

THÈME 2	LA RESPIRATION ET L'ÉQUILIBRE EN BRASSE
Développement visé	Amélioration des repères cognitifs, visuels, kinesthésiques.
But à atteindre	Brasse coulée, la tête s'immerge à chaque cycle de bras et de jambe.
Connaissances associées	Pour adapter sa respiration au rythme de la nage, il faut souffler dans l'eau complètement et inspirer à l'extérieur de l'eau rapidement. La tête immergée, alignée au reste du corps, ce dernier est allongé et en position moins oblique par rapport à la surface de l'eau. La résistance à l'avancement est réduite. La vitesse de déplacement est accrue.
BUT EXERCICES	CONSIGNES
1. Souffler dans l'eau longuement, inspirer à l'extérieur de l'eau rapidement en position verticale	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.
2. Alternner une respiration et un mouvement de jambe	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 expiration immergée à chaque cycle de jambe.
3. Alternner une respiration et un mouvement de jambe	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.
4. Alternner une respiration entre chaque mouvement de bras de brasse	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.
5. Nage complète	Nager 100m en brasse coulée.

THÈME 3	LA GLISSE EN BRASSE
Développement visé	Amélioration des repères cognitifs, visuels, kinesthésiques.
But à atteindre	Brasse avec 2 temps de glisse bras allongés devant, jambes allongées, tête entre les bras, visage immergé.
Connaissances associées	Pour glisser, il faut, s'allonger, s'aligner dans l'eau et intercaler un temps de glisse entre chaque action propulsive. Le placement en « torpille » réduit la surface du maître couple pendant la glisse et favorise l'exploitation optimale des actions propulsives.
BUT EXERCICES	CONSIGNES
1. Glisser le plus loin possible, placement torpille. 5 à 10 essais	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.
2. Marquer un temps d'arrêt entre deux mouvements de jambe	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.
3. Marquer un temps d'arrêt entre deux mouvements de bras	Réaliser 100m en bras de brasse sur le ventre avec un pull boy entre les jambes. Marquer 2 secondes d'arrêt bras allongés devant la tête entre les bras et visage immergé.
4. Alternier une respiration entre chaque mouvement de bras de brasse	Réaliser 100m en brasse nage complète. Faire le moins de mouvement possible par 25m grâce à un long temps de glisse en placement torpille.
5. Nage complète	Brasse, nage complète sur 100m en variant les vitesses de nage.

THÈME 1	LA PROPULSION ET L'ÉQUILIBRE EN CRAWL
Développement visé	Amélioration des repères cognitifs, visuels, kinesthésiques.
But à atteindre	Battement de crawl efficace et placement torpille.
Connaissances associées	Les appuis du train inférieur en crawl sont à l'opposé de ceux de la brasse, le dessus des pieds en plus de la partie frontale de la jambe. Cet appui propulsif agit aussi vers le bas, en opposé à l'action des bras, ce qui contribue à l'équilibre latéral général du corps. Cet équilibre se construit d'autant mieux qu'existe le gainage nécessaire au « placement torpille ». Ce placement torpille réduit la surface du maître couple et favorise l'exploitation optimale des actions propulsives.
BUT EXERCICES	CONSIGNES
1. Observation visuelle et tactile du placement du pied lors du battement.	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.
2. Réaliser les battements en gardant les pointes de pied allongées, pouces vers l'intérieur	Réaliser 200m avec une planche et des palmes en jambe de crawl, bras allongés devant, jambes allongées derrière.
3. Utiliser les appuis des pieds lors des battements	Rester 15'' sur place, à la surface de l'eau grâce aux battements, tête hors de l'eau.
4. Réaliser les battements efficaces en gardant les pointes de pied allongées, pouces vers l'intérieur	Réaliser 100m avec une planche en jambe de crawl, bras allongés devant, jambes allongées derrière.
5. Nage complète	Nager sur 100m en variant les vitesses de battement.

THÈME 2	LA RESPIRATION EN CRAWL
Développement visé	Amélioration des repères cognitifs, visuels, kinesthésiques.
But à atteindre	Crawl avec respiration latérale coordonnée à la nage.
Connaissances associées	Pour adapter sa respiration à la nage du crawl, il convient de souffler complètement dans l'eau et d'inspirer rapidement à l'extérieur, sur le côté. La tête immergée, s'inscrivant dans le creux du bras au moment du retour aérien, et alignée au reste du corps, ce dernier est allongé. L'équilibre est moins oblique et moins longtemps. La résistance à l'avancement est réduite. La vitesse de déplacement est accrue.
BUT EXERCICES	CONSIGNES
1. Souffler dans l'eau longuement, inspirer rapidement latéralement	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.
2. Souffler dans l'eau longuement, inspirer rapidement latéralement en même temps qu'un mouvement de bras	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.
3. Souffler dans l'eau longuement, inspirer latéralement tous les trois mouvements de bras	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.
4. Souffler dans l'eau longuement, inspirer rapidement latéralement tous les trois mouvements de bras	Réaliser 100m en crawl en inspirant latéralement tous les trois temps avec un pull boy devant.
5. Nage complète	Nager 100m en crawl avec respiration latérale coordonnée à la nage.

THÈME 3	L'ÉQUILIBRE ET LA PROPULSION EN CRAWL
Développement visé	Amélioration des repères cognitifs, visuels, kinesthésiques.
But à atteindre	Nager en enfonçant dans l'eau l'épaule dont la main est en appui, et en sortant l'épaule opposée dont le bras est en retour aérien.
Connaissances associées	Le déséquilibre latéral favorise la qualité des appuis par son action immergée dans une masse d'eau plus stable, et facilite le retour aérien. Cette alternance de déséquilibres droit puis gauche s'appelle le roulis. L'activité propulsive des jambes ainsi que le gainage du placement torpille aide la réalisation du roulis.
BUT EXERCICES	CONSIGNES
1. Se déséquilibrer longitudinalement	Réaliser 100m en battement avec une planche, un bras le long du corps, respiration latérale avec levée de l'épaule correspondante.
2. Accentuer le roulis des épaules	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.
3. Se déséquilibrer longitudinalement	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 à l'aide de l'action des épaules.
4. Se déséquilibrer longitudinalement en nageant le crawl	Réaliser 100m crawl avec palmes en réalisant des passages réguliers sur le dos sans briser l'alignement.
5. Nage complète	Crawl avec roulis sur 200m en variant les vitesses de nage.