

Préparation de la leçon de natation / Sport de masse

Groupe : **Avancés**Date / Heure: **27.08.2011**Objectifs de la leçon: **Dauphin – Coordonner les mouvements des bras et des jambes**Particularités : **Entraînement plutôt fatiguant – Entraînement technique afin d'acquérir une bonne coordination**

Objectifs partiels	Durée	Exercices	Distance	Matériel	Organisation	Remarques
Echauffement :	11min					
Echauffement à sec :	7min					
En accord – rythme	3min	Sauter selon un rythme (123 – 1234, 12)	-	-	Par groupe de 2	
Pantin – différenciation	4min	Sautiller : pointe gauche – droite - talon gauche – droit et bouger les bras : hanches – épaulées – lever les bras	-	-	Démonstration puis pratique des élèves	L'exercice demande une concentration maximale
Echauffement dans l'eau :	4min		100m			
Brasse en opposition	3min	Nager en faisant aller le bras gauche et la jambe droite et vice-versa – autre bras tendu devant	2x 25m	-	Explication hors de l'eau	Exercice destiné à améliorer la coordination en général
Dauphin complet	1min	Dauphin complet	50m	-		Observation
Partie principale :	29min		500m			
Hors de l'eau :	4min					
Explication et visualisation	4min	Explication à l'aide du schéma de la coordination des bras et des jambes en papillon – rythme	-	Schéma (scotch, stylo)	Tout le groupe autour des feuilles	Questions ?
Dans l'eau :	25min		500m			
Première approche I	3min	Faire aller les jambes en ondulation , bras au-dessus de la tête , baisser les bras en même temps que le battement vers le bas, respiration en fin de traction , ramener les bras sous l'eau en sortant les fesses.	50m	-		Première approche : premier battement des jambes
Première approche II	3min	Jambes en ondulation , bras à hauteur du nombril , baisser les bras en même temps que le battement vers le bas, respiration en même temps , puis ramener les mains vers le nombril en sortant les fesses.	50m	-		Première approche : deuxième battement des jambes
Coulé	3min	Un mouvement de dauphin – Trois ondulations sous l'eau, bras en haut	50m	-		
Dauphin complet	1min	Dauphin complet	50m	-		Penser aux illustrations
Sur un bras	3min	25m bras droit - 25m bras gauche , inspirer tous les 2 passages de bras – placer 2 ondulations comme en nage complète	50m	-		Attention à ne pas marquer un temps d'arrêt vers la cuisse et devant
Arrêt des bras	3min	Marquer une pause avant chaque retour des bras -> les bras restent à côté des cuisses . Inspiration en début de retour des bras .	50m	-		Effectuer un battement de jambes supplémentaire durant la pause des bras
Rattrapé	3min	Un mouvement du bras droit, bras gauche en appui , puis échanger – jambes en ondulation	50m	-		
Rattrapé enchaîné	5min	Alterner deux cycles de rattrapé , un normal – un rattrapé, un normal – un rattrapé, deux normaux	100m	-		2-1, 1-1, 1-2 -> penser à un match de foot, l'équipe du rattrapé contre celle du normal
Dauphin complet	1min	Dauphin complet	50m	-		Aboutissement
Retour au calme :	5min		100m			
Libre	3min	Nage libre	100m	-		Relaxation
Feedback	2min	-				
Total :	45 min		700m			

Retravailler / Evaluer:
