

## Nager pour réaliser une performance

**Problème à résoudre : mieux se propulser**

### Constats :

#### **l'élève nageur :**

- se déplace à l'horizontale
- mais est très actif avec les jambes donc se fatigue vite

#### Obstacles :

- propulsion exagérée avec les jambes
- action des bras peu efficace

#### Transformations recherchées :

- se propulser avec les bras
- s'équilibrer avec les jambes

#### Besoins prioritaires : augmenter

- les surfaces d'appui sur l'eau
- l'amplitude des mouvements alternés des bras

### **Ce que l'élève doit apprendre :**

- se tracter avec les bras
- augmenter les surfaces d'action sous l'eau (main + avant-bras)
- accélérer le mouvement des bras sous l'eau
- augmenter l'amplitude du mouvement des bras (loin devant et loin derrière)
- réaliser le trajet de la main, sous l'eau, proche de l'axe du corps

**Exemples de situations :** *Remarque : l'utilisation du matériel doit avoir fait l'objet d'une phase d'expérimentation.*

**Nager rattraper :** Départ alterné, le deuxième doit rattraper le premier.

**Les jambes contre les bras :** Se défier par équipe lors d'une course. Déplacer le tapis en se propulsant soit avec les bras soit avec les jambes.

**Pull boy :** Défi de déplacement (courses sous toutes les formes avec le pull-boy bloqué entre les jambes).

**Plaquettes :** Se défier par équipe : une équipe avec plaquettes et l'autre sans plaquettes.