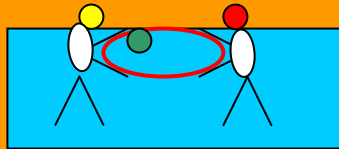


<p><b>Composante :</b> Respirer</p> <p><b>Niveau :</b> 1</p>	<p><b>Comportements observés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De nombreux souffles courts</li> </ul>	<p><b>Effet recherché :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Souffler fort et longtemps par la bouche</li> <li>- Inspirer vite.</li> </ul>
--	--	--

**Dispositif :**

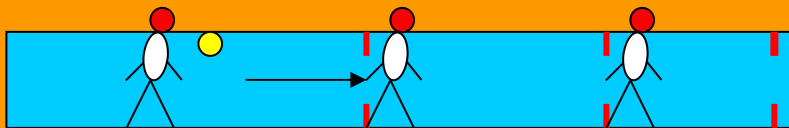
**1. Jeu de gagne terrain :**

Deux élèves sont face à face en tenant un cerceau. Ils doivent souffler sur la balle de ping pong pour lui faire toucher le cerceau dans l'espace situé entre les deux mains de l'adversaire.



**2. Course relais :**

Les élèves disposés en équipes de 3 dans des couloirs, dans le petit bassin, font un relais en soufflant sur une balle de ping pong. Chaque zone est identifiée par des pinces accrochées aux lignes d'eau.



3. Evaluation : Parcourir la plus grande distance possible en 3 « souffles » (en individuel)  
 Parcourir la distance entre 2 pinces en soufflant le moins de fois possible.

**Consigne :**

1. Souffle sur la balle pour qu'elle touche le cerceau entre les mains de ton adversaire.
2. Soufflez sur la balle pour rejoindre la zone suivante et passer le témoin à votre partenaire
3. Souffle sur la balle pour faire le tour de la planche ; celui qui a soufflé le moins de fois a gagné

**Evolutions :**

Faire varier la taille des cerceaux.  
 Faire varier la taille et le poids de la balle.  
 Imposer un nombre de « souffles »  
 Faire la course avec la bouche immergée,  
 faire avancer la balle en faisant des bulles.

**A la mer :**

Possible en mer par conditions de vent faible.