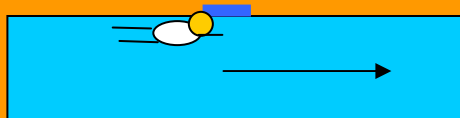


Composante : Respirer Niveau : 4	Comportements observés : - Respiration non adaptée à l'exercice.	Effet recherché : - Respirer en fonction de l'effort à fournir.
---	--	---

Dispositif :

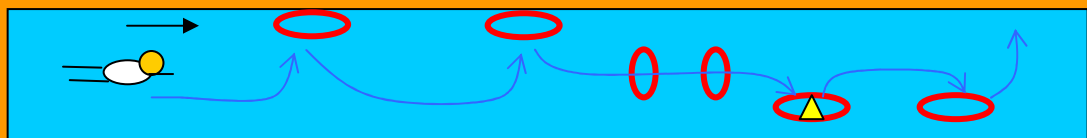
1. Le souffleur :

Les élèves partent en nageant pour une traversée en poussant la planche avec le front, et en faisant des bulles avec la bouche.



2. Parcours :

Les élèves doivent passer de cerceau en cerceau, prendre l'objet dans le cerceau immergé et le déposer dans le deuxième. Il est possible d'inspirer à tout moment mais l'expiration doit se faire sous l'eau.



Consigne :

1. Allongé sur le ventre, pousse la planche le plus loin possible avec ton front en soufflant dans l'eau.
2. Effectue le parcours en passant de cerceau en cerceau en soufflant dans l'eau. Récupère l'objet au fond et dépose le dans le dernier cerceau.

Evolutions :

1. Donner des contraintes de temps.
2. Ecarter les cerceaux, donner des contraintes de temps.

A la mer :

Possible en mer .