

<p><b>Composante :</b> Respirer</p> <p><b>Niveau :</b> 5</p>	<p><b>Comportements observés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiration irrégulière</li> </ul>	<p><b>Effet recherché :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspirer et expirer régulièrement</li> </ul>
<p><b>Dispositif :</b></p> <p>Les élèves partent en nageant pour une traversée en tenant la planche. Ils doivent respirer régulièrement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inspirer quand ils sont au dessus d'un anneau immergé</li> <li>- expirer quand ils sont entre les anneaux immergés.</li> </ul> <div data-bbox="370 604 971 716" data-label="Image"> </div>		
<p><b>Consigne :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pousse la planche en battant des pieds, la tête immergée. Inspire quand tu passes au dessus d'un anneau, expire entre les anneaux.</li> </ol>		
<p><b>Evolutions :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Donner des contraintes de temps.</li> <li>2. Ecarter les anneaux</li> </ol>	<p><b>A la mer :</b></p> <p>Possible en mer .</p>	