

| | | |
|--|--|---|
| <p>Composante : Respirer</p> <p>Niveau : 5</p> | <p>Comportements observés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiration irrégulière | <p>Effet recherché :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirer et expirer régulièrement |
| <p>Dispositif :</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"> - inspirer quand ils sont au dessus d'un anneau immergé - expirer quand ils sont entre les anneaux immergés. <div data-bbox="370 611 969 716" style="text-align: center;"> </div> | | |
| <p>Consigne :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pousse la planche en battant des pieds, la tête immergée. Inspire quand tu passes au dessus d'un anneau, expire entre les anneaux. | | |
| <p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donner des contraintes de temps. 2. Ecarter les anneaux | <p>A la mer :</p> <p>Possible en mer .</p> | |