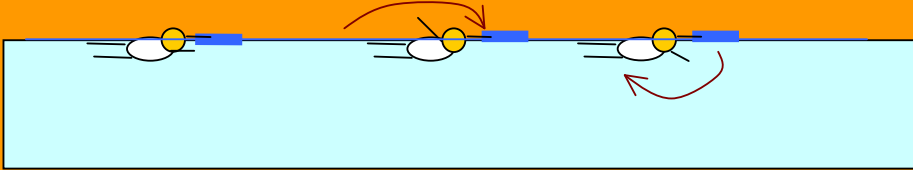


<p>Composante : Respirer</p> <p>Niveau : 6</p> <p>Fiche 1</p>	<p>Comportements observés :</p> <p>Respiration irrégulière et non adaptée.</p>	<p>Effet recherché :</p> <p>Avoir un rythme déterminé de respiration. Associer respiration et mouvement de propulsion.</p>
<p>Dispositif :</p> <p>Les élèves partent en nageant pour une traversée en tenant la planche d'une main. En faisant le mouvement du crawl avec l'entre bras, ils doivent inspirer quand le bras est hors de l'eau et expirer quand le bras est dans l'eau.</p> 		
<p>Consigne :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En tenant la planche d'une main, tu dois avancer en utilisant ton autre bras et inspirer à chaque fois que ton bras sort de l'eau. 		
<p>Evolutions :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser alternativement bras droit et bras gauche. 	<p>A la mer :</p> <p>Possible en mer .</p>	

<p>Composante : Respirer</p> <p>Niveau : 6</p> <p>Fiche 2</p>	<p>Comportements observés :</p> <p>Respiration irrégulière</p>	<p>Effet recherché :</p> <p>Avoir un rythme déterminé de respiration . Associer respiration et propulsion.</p>
<p>Dispositif : Les élèves partent en nageant pour une traversée en tenant la planche des deux mains. Ils doivent expirer sous l'eau en comptant jusqu'à 3 puis sortir la tête pour inspirer.</p> <p>Critères de réussite : Respecter la régularité.</p>		
<p>Consigne : Vous allez traverser le bassin avec la planche tenue à 2 mains. Vous devez souffler dans l'eau en comptant jusqu'à trois avant d'inspirer.</p>		
<p>Evolutions :</p> <p>2. Augmenter les distances.</p>	<p>A la mer :</p> <p>Possible en mer.</p>	