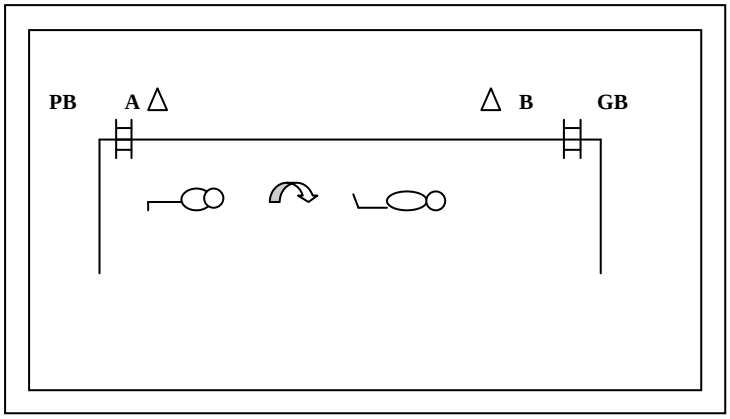
La valse du poisson

Poisson	Contrôler sa respiration



Objectif :

- Augmenter l'autonomie en augmentant les distances de nage.
- Améliorer les repères spatiaux.
- Introduire la respiration en crawl et la dissociation tête-tronc.

Consignes :

- Sur le ventre souffler tout son air. Lorsqu'on a besoin de respirer, se retourner sur le dos. Reprendre sa respiration et se remettre sur le ventre.
- C'est la tête qui enclenche la rotation (on se retourne comme sur son lit)

Critères de réussite :

- Rester tout le temps dans une position allongée.
- Tourner et se retourner au moins une fois.

Variables :

- Changer les positions des bras : devant, à la taille sur le dos en fusée sur le ventre…
- Varier les vitesses.
- Varier le rôle des bras : mouliner avec les bras sur le ventre (crawl) et dos sans s'occuper des bras, l'inverse...
- Se retourner et reprendre de l'air sans s'arrêter sur le dos = dissociation.
- Se retourner sans se renverser sur le côté : nager 3-4 mètres sur le ventre et revenir sur le dos.