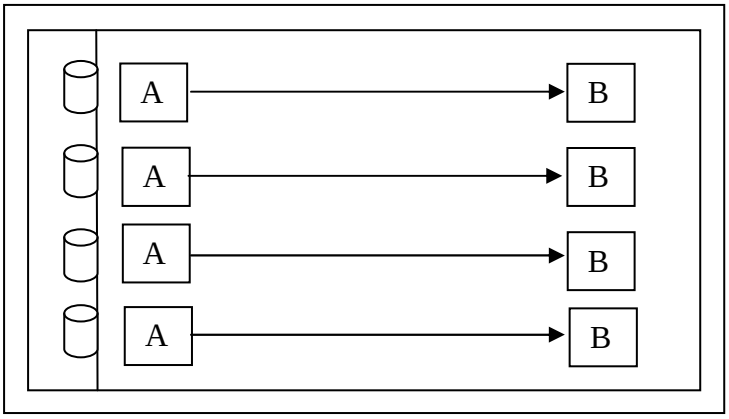
Respirer en nageant sur le ventre

Poisson	Contrôler sa respiration



Objectif :

Prendre l'habitude de respirer en position costale, pour garder une flottaison optimale par l'horizontalité.
Comprendre que le bras à la cuisse donne l'indication du coté pour la respiration sans gène.
Comprendre que le bras sous l'oreille ne doit pas tomber dans l'eau et aide à la flottaison.

Matériel :

Evolution du Grand Bassin vers le Petit Bassin (lunettes et plots facultatifs)

Consigne(s) :
Départ de A vers B sur le ventre avec un bras tendu au-dessus de la tête, une main à la cuisse.
Se déplacer de A à B en battements de jambes ou en jambes Brasse.
Les bras tendus sont immobiles, la tête tournée du coté de la main à la cuisse.
L'oreille qui est dans l'eau collée au bras tendu au-dessus de la tête.

Critères de réussite :
Se déplacer horizontalement avec la respiration costale sans interruption. Oreille collée au bras avec le regard ni vers le sol, ni vers le ciel mais sur le coté à la surface de l'eau.

Variable(s) éventuelle(s) :
A réaliser sur le ventre coté droit puis coté gauche.
A réaliser avec une aide à l'appui ou sans pour le bras qui est collé à l'oreille.
(Frite, planche, flotteur de ceinture…)