Défi respiration tous les 3 temps

Natation de durée • Lycée Seconde/Première • CA5

Objectif

Apprendre à contrôler sa respiration

But

Maintenir un cycle respiratoire stable

Thème

Adapter son rythme de nage et sa respiration en fonction de la durée choisie

Organisation et rôles

Observateur vérifie régularité de la respiration. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Arrêt si essoufflement ou malaise.

Consigne

Nager 200 m en respiration tous les 3 mouvements. Score = distance parcourue avec respect du rythme.

Critères de réalisation

- Respiration tous les 3 mouvements
- Maintenir l'allure
- Nager sans pause

Critère de réussite

200 m complétés avec respiration régulière

Matériel

Chronomètre, tableau de suivi

Variables de différenciation

- Respiration tous les 4 temps
- Distance 250 m
- Durée 8 minutes