Défi respiration 3 temps

Natation de durée • Collège 4e/3e • CA5

Objectif

Utiliser un rythme respiratoire

But

Stabiliser sa nage

Thème

Réguler son allure en utilisant des repères simples (longueurs, temps, respiration)

Organisation et rôles

Observateur valide respiration tous les 3 mouvements. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Arrêt si gêne respiratoire.

Consigne

Nager 6 min en crawl en respirant tous les 3 temps. Score = durée respectée avec régularité respiratoire.

Critères de réalisation

- Respirer tous les 3 temps
- Maintenir nage continue
- Allure constante

Critère de réussite

6 min avec respiration régulière

Matériel

Chronomètre

Variables de différenciation

- Respiration 5 temps
- Durée 8 min
- Alterner avec dos crawlé