Défi respiration progressive

Natation de durée • Lycée Seconde/Première • CA5

Objectif

Adapter fréquence respiratoire

But

Apprendre à gérer l'effort par la respiration

Thème

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

Organisation et rôles

Observateur note le respect des cycles. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Arrêt immédiat si essoufflement trop important.

Consigne

Nager 150 m: 50 m respiration tous les 2 temps, 50 m tous les 3 temps, 50 m tous les 4 temps. Score = régularité du cycle.

Critères de réalisation

- Changer rythme selon consigne
- Maintenir nage fluide
- Respecter cycles

Critère de réussite

3 cycles respectés sur 3

Matériel

Chronomètre

Variables de différenciation

- Ajouter cycle 5 temps
- Distance 200 m
- Varier styles de nage