Parcours 10 m avec respiration

Savoir nager • Collège 6e/5e • CA2

Objectif

Introduire respiration en nage

But

Parcourir 10 m en crawl avec 3 respirations

Thème

Coordonner respiration, propulsion et equilibre pour nager 25 metres

Organisation et rôles

Binome: nageur et observateur respiration — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone surveillee, encadrant visible

Consigne

Avancer 10 m en crawl, souffler bulles dans l'eau, tourner la tete pour inspirer 3 fois.

Critères de réalisation

- Souffler sous eau
- Tourner tete lateralement
- Bras alternes

Critère de réussite

10 m avec 3 respirations correctes

Matériel

Plots 10 m, lunettes

Variables de différenciation

- Distance 8–12 m
- Respirations 2–4
- Essais 2–4