# Défi souffle contrôlé 12 min

Step • Lycée Seconde/Première • CA5

## Objectif

Maintenir effort long en rythme respiratoire

## But

Tenir 12 min avec souffle maîtrisé

## Thème

Gérer son effort et son souffle en fonction de la durée de l'activité

## Organisation et rôles

Pratiquant / observateur note souffle et pauses éventuelles. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

## Sécurité

Hydratation, step stable.

## Consigne

Construire séquence de 8 pas variés, intégrer cycles respiratoires réguliers et tenir 12 min.

## Critères de réalisation

- Souffle régulier
- Rythme constant
- Pas fluides

## Critère de réussite

12 min tenues sans arrêt

## Matériel

1 step/élève, musique 100 bpm

## Variables de différenciation

- Durée 10 min
- Durée 14 min
- Tempo 110 bpm