

Objectif : Etre capable de ...

Réaliser un poumon ballaste.

ETAPE 1

Objectif : → Etre capable de passer d'une étoile de mer à la position en boule (groupée)

Consigne :

→ Réviser l'étoile de mer sur le ventre

→ Demander aux élèves de se mettre en boule mains sur les chevilles et se laisser flotter le plus longtemps possible en apnée

→ Alternner position à plat (étoile de mer), position boule, ouvrir puis fermer le corps sans reprendre d'air.

→ Sous forme de jeu, l'élève se met en boule et son camarade le fait monter et descendre comme un ballon de basket (appuyer sur le dos pour la descente, le laisser remonter seul)

→

Variables :

→ Réaliser les exercices en apnée

→ En soufflant avec la bouche, avec le nez

→ A différentes profondeurs.

ETAPE 2

Objectif : → Réaliser le poumon ballaste

Consigne :

→ Travailler l'expiration complète de son air (vider les poumons) : l'enfant inspire au maximum puis il met la tête sous l'eau pour souffler tout son air (contrôle visuel des bulles)

→ Se mettre en position de boule puis réaliser une expiration complète. L'exercice est réussi lorsque le corps s'enfonce dans l'eau au fur et à mesure de l'expiration. Il a alors réalisé « un poumon ballaste ».

→ Les enfants sont limités dans l'exécution et la durée de l'exercice par leur capacité à rester en apnée.

Variables :

→ L'expiration peut se faire progressivement (souffler sur une bougie) ou très rapidement (faire de la buée sur une vitre)

→ L'exercice peut se faire suite à un saut