

# Maîtriser sa respiration aquatique

Objectifs	Situations	Consignes	Comportements recherchés
<p>Passer d'une inspiration et d'une expiration passives (terrienne)</p> <p>à</p> <p>une inspiration active et brève et à une expiration forcée et longue (aquatique)</p>	<p><u>Situation 1</u></p> <p>Avec des tuyaux, souffler dans l'eau</p>	<p><u>Situation 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec des tuyaux souffler dans l'eau en variant l'intensité (petites bulles, grosses bulles)</li> <li>- jouer à plusieurs en s'éclaboussant,</li> <li>- faire avancer la balle de ping pong</li> </ul>	<p>amener l'enfant à une expiration active</p>
<p>Passer d'une respiration nasale et buccale (respiration réflexe par le nez du terrien)</p> <p>à</p> <p>une inspiration buccale / expiration buccale et nasale (aquatique)</p>	<p><u>Situation 2</u></p> <p>En immersion</p>	<p><u>Situation 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec la bouche, faire de petites bulles</li> <li>- idem mais immersion plus longue et souffler : par la bouche, par le nez en variant l'intensité, la durée, la bouche grande ouverte... comme si on soufflait une bougie, pour faire de la buée siffler sous l'eau, chanter une chanson sous l'eau, raconter une histoire sous l'eau...</li> </ul>	<p>amener l'enfant à s'immerger -sans se pincer le nez</p> <p>amener l'enfant à sortir de l'eau -les yeux ouverts -la bouche grande ouverte, la tête penchée vers l'avant (pour que l'eau ne coule pas dans la bouche)</p> <p>-à rester relâché</p>
<p>Contrôler une apnée de plus en plus longue</p>	<p><u>Situation 3</u></p> <p>Par deux, jouer au scaphandrier</p> <p>Passer sous les jambes des camarades</p>	<p><u>Situation 3</u></p> <p>S'accrocher aux jambes du camarade et tenir le plus longtemps possible pendant que la maîtresse compte les secondes.</p>	<p>-se laisser remonter passivement en expirant</p>
<p>Inspirer de plus en plus brièvement et expirer de plus en plus longuement.</p> <p>Enchaîner expirations et inspirations, sans marquer d'arrêt, avec une seule inspiration entre deux expirations</p>	<p><u>Situation 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Accroché verticalement au bord s'immerger et remonter en respectant un rythme régulier.</li> <li>-Par deux jouer à la pompe.</li> <li>-En eau profonde avec une planche ou une frite jouer au « bouchon du pêcheur »</li> <li>-En se déplaçant le long d'une ligne d'eau en passant alternativement d'un côté à l'autre.</li> <li>-En passant dans une suite de cerceaux</li> <li>-En passant sous une série de frites</li> <li>-En passant entre plusieurs jambes d'enfants</li> </ul>	<p><u>Situation 4</u></p> <p>Expirer longtemps sous l'eau, inspirer brièvement une seule fois dès la remontée à la surface.</p>	<p>Maîtriser le rythme respiratoire.</p>
<p>Expirer longtemps et être capable de réaliser une expiration complète</p>	<p><u>Situation 5</u></p> <p>S'asseoir, se coucher au sol.</p>	<p><u>Situation 5</u></p> <p>Expire complètement et laisse toi couler.</p>	<p>Amener l'enfant à sentir que l'on peut aller vers le fond et y rester en vidant ses poumons</p> <p>Maîtriser le rythme respiratoire associé aux</p>

<p><b>Coordonner sa respiration en position ventrale avec les mouvements de jambes</b></p>	<p><b>Situation 6</b></p> <p>Avec une planche se propulser en battements de jambes, sur le ventre visage immergé.</p> <p>Avec une planche se propulser en mouvement de brasse des jambes, sur le dos ou sur le ventre visage immergé.</p>	<p><b>Situation 6</b></p> <p>Expirer le plus longtemps possible, relever la tête pour une inspiration brève sans arrêter les battements de jambes</p> <p>Inspirer brièvement au moment du plié des jambes, quand le visage est immergé expirer. (Au début, l'inspiration peut éventuellement se faire tous les 2 temps) <i>(on n'abordera cette situation que s'il y a réelle maîtrise du mouvement de brasse : symétrie, rythme, amplitude ...)</i></p>	<p>battements de jambes en position ventrale.</p> <p>Coordonner la respiration avec le mouvement brasse des jambes.</p>
<p><b>Coordonner sa respiration en position ventrale avec les mouvements de bras</b></p>	<p><b>Situation 7</b></p> <p>En position ventrale, avec une frite sous les bras, ou allongé sur une planche (plus difficile) ou avec une ceinture, se propulser sur une traction simultanée des bras, visage immergé.</p>	<p><b>Situation 7</b></p> <p>Inspirer brièvement en fin de traction quand les mains sont sur les cuisses, quand le visage est immergé expirer. (Au début, l'inspiration peut éventuellement se faire tous les 2 temps)</p>	<p>Inspirer au moment où les bras ne sont pas moteurs (marquer un temps d'arrêt pour l'inspiration lors du contact des mains avec les cuisses)</p>