



DES SITUATIONS POUR TRAVAILLER LA RESPIRATION

Source inconnue

Souffler au ras de l'eau.	Souffler au ras de l'eau par deux.	Souffler au ras de l'eau pour faire avancer un objet.	Souffler par la bouche immergée pour faire des bulles.	Souffler la bouche immergée pour produire un son.	Souffler la bouche immergée face à un camarade
Souffler sous l'eau, prendre une respiration, puis souffler sous l'eau à nouveau.	Souffler dans l'eau en se déplaçant.	Souffler sous l'eau à travers un anneau.	Souffler dans l'eau, appeler un camarade par son prénom.	Souffler sous l'eau le plus longtemps possible sans bouger plus de 10 secondes.	Souffler sous l'eau en position ventrale sans bouger.
Souffler sous l'eau en se déplaçant sur le ventre avec l'aide d'un camarade.	Souffler dans l'eau en se déplaçant avec l'aide de 2 flotteurs.	Souffler dans l'eau en alternant l'expiration et l'inspiration en restant sur place.	Souffler dans l'eau en expirant longtemps et inspirer brièvement en restant sur place.	Je me déplace sur le ventre avec aide en expirant longtemps et inspiration courte.	Expirer sous l'eau le plus loin possible en se déplaçant avec les jambes.
Descendre à la perche en soufflant par la bouche et le nez.	Descendre le long d'une perche en soufflant soit par la bouche soit par le nez.	Descendre le long d'une perche en alternant l'expiration par la bouche et par le nez.	Aller s'asseoir au fond du petit bassin en soufflant par le nez et la bouche.	En se déplaçant avec un flotteur, expirer sous l'eau par le nez, inspirer hors de l'eau par la bouche.	Expirer longtemps sous l'eau et inspirer brièvement tout en se déplaçant.
Sur la largeur du petit bassin, expirer un nombre de fois convenu en position ventrale.	En se déplaçant en position ventrale, inspirer brièvement entre deux expirations.	Descendre le long d'une perche et se déplacer sous l'eau en soufflant par la bouche.	Position ventrale, expirer sous l'eau et inspirer en tournant la tête sur le côté.	Position ventrale, bras devant, souffler sous l'eau, inspirer en levant la tête devant.	Traverser une largeur du grand bassin en se propulsant avec les jambes en expirant sous l'eau et inspirant la bouche sur le côté.
Faire une largeur dans le grand bassin, alterner l'expiration ventrale et l'inspiration sur le dos.	Dans le grand bassin, effectuer une distance sans aide en expirant le plus longtemps possible.	Effectuer un parcours en alternant les déplacements sous l'eau, hors de l'eau sans temps d'arrêt.			