

Natation – Brasse: Oxygène

Cet exercice facilite l'apprentissage de la technique de respiration. Après une introduction théorique, les nageurs se jettent à l'eau.

Observation de la série d'images et réponse à des questions telles que: «A quel moment précis respire-t-on? Où sont les mains lorsque la tête sort de l'eau? Et où sont-elles quand la tête replonge sous l'eau?». Les connaissances fraîchement acquises sont appliquées ensuite dans l'eau. Seul le mouvement des bras est exercé, les jambes étant immobilisées par un pull-buoy.



Photo: Bissig, 2008

Variantes

plus facile

- Lever la tête lors de l'inspiration, regarder vers l'avant; abaisser la tête lors de l'expiration et regarder son nombril.

plus difficile

- Effectuer volontairement des cycles de respiration désordonnés, respirer trop vite, très lentement, etc.

Matériel: Pull-buoy



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO