Nager: Superman (niveau A)

L'objectif poursuivi dans ce test est l'acquisition de bases solides pour évoluer aisément dans l'eau.

L'élève nage 10-15 mètres avec des battements de jambes alternés en tendant un bras dans le prolongement du corps. Roulement de la position ventrale à la position latérale pour inspirer. Puis il se retourne à la position ventrale pour expirer. Il effectue l'exercice au moins 3x à la suite.

Superman (niveau A) (pdf)

Superman (niveau A): Fiche d'évaluation (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO