Sports aquatiques: Se laisser couler en position carpée (niveau C)

Lors de ce test, les élèves se laissent ensuite couler en position carpée pour effectuer une figure de natation synchronisée.

En position allongée sur le dos, corps tendu, les élèves se maintiennent sur place avec des mouvements de bras et de mains. Depuis cette position, ils fléchissent énergiquement le corps pour que les jambes tendues et la poitrine se rapprochent en même temps que les bras sont ramenés vers les pieds par-dessus la tête.

Les mains touchent les pieds en dehors de l'eau. Dans cette position, l'élève laisse lentement couler son corps. Dès que le corps est entièrement sous l'eau, la position carpée est lentement lâchée et l'élève remonte à la surface.

Se laisser couler en position carpée (niveau C) (pdf)

Se laisser couler en position carpée (niveau C): Fiche d'évaluation (xls)

Remarques générales

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.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO