

Sports aquatiques: Fléchir et allonger le genou en se maintenant sur l'eau (niveau C)

Dans ce test, l'enseignant évalue la capacité de l'élève à se maintenir sur place en position dorsale.

L'élève se maintient sur place en position allongée sur le dos. Fléchir lentement le genou jusqu'à ce que la cuisse soit en position perpendiculaire à l'eau.



Le gros orteil doit longer le côté intérieur de la jambe tendue. Ensuite, allonger lentement la jambe fléchie jusqu'à la position initiale.

[Fléchir et allonger le genou en se maintenant sur l'eau \(niveau C\)](#) (pdf)

[Fléchir et allonger le genou en se maintenant sur l'eau \(niveau C\): 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