

Dans l'eau – Accoutumance: Pompe à air (niveau B)

Ce test permet d'évaluer si les enfants sont capables d'effectuer quelques exercices exigeants pour entraîner plusieurs éléments-clés.

Debout dans l'eau, l'enfant inspire profondément et s'accroupit en expirant complètement avant de se relever. L'exercice est répété quatre fois de suite.



[Pompe à air \(niveau B\)](#) (pdf)

[Pompe à air \(niveau B\): 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