

# Dans l'eau – Accoutumance: Phoque (niveau C)

Ce test permet d'évaluer si les enfants sont capables d'inspirer, plonger dans l'eau, glisser à la surface et nager une distance donnée.

L'enfant inspire, plonge dans l'eau et glisse à la surface puis nage environ huit mètres avec les jambes (en alternance), sans l'aide des bras.



[Phoque \(niveau C\) \(pdf\)](#)

[Phoque \(niveau C\): 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