



Degré	Préscolaire
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Dans l'eau: accoutumance
Compétence	Surmonter sa crainte et appliquer les éléments-clés de la natation pour évoluer aisément dans l'eau
Niveau B	J'effectue quelques exercices exigeants pour entraîner plusieurs éléments-clés.



## Pompe à air

Debout dans l'eau, l'enfant inspire profondément et s'accroupit en expirant complètement avant de se relever. L'exercice est répété 4 fois de suite.

### Description de la tâche

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.  
Le test sert à valider une compétence mais ne doit pas être déclaré comme tel à l'enfant.

### Evaluation/Exigences Critères d'observation

L'enfant...

- ... prend sa respiration à la surface de l'eau.
- ... s'immerge complètement.
- ... expire sous l'eau.
- ... est capable d'effectuer l'exercice 4 x de suite.
- ... effectue l'exercice de façon rythmée.

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Imagine que tu es une pompe à vélo et que tu dois pomper de l'air dans l'eau. Prends une profonde respiration à la surface, puis accroupis-toi dans l'eau en expirant avant de te relever. Sauras-tu faire cet exercice 4x de suite et à un rythme régulier?»

### Mise en place

-

### Matériel

-

### Source

swimsports.ch (Hrsg.) Tests de base natation. Bases 2.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée

env. 25 secondes par enfant

Organisation

Choisir une forme d'organisation permettant de garantir la sécurité de tous les enfants pendant la leçon de natation. Il est judicieux d'effectuer le test avec un enfant à la fois, pendant qu'une autre personne encadre les autres élèves.

Personnes évaluées

1 enfant testé à la fois

Problèmes

-