



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Endurance
Compétence	Appliquer les principes de base de l'endurance pour entraîner cette capacité
Niveau A	Je dispose d'une endurance satisfaisante (pour ma classe d'âge).
Niveau B	Je dispose d'une bonne endurance (pour ma classe d'âge).
Niveau C	Je dispose d'une excellente endurance (pour ma classe d'âge).



Natation (ABC)

Description de la tâche

L'élève nage le plus de longueurs possibles en 15 minutes.

Evaluation/Exigences

L'élève doit au moins faire une performance «satisfaisante» (niveau A), «bien» (niveau B) ou «très bien» (niveau C) pour sa catégorie d'âge.
Ils nagent sans interruption.

Critères d'observation

- Aucune pause/interruption.
- Les élèves obtiennent au moins un résultat «satisfaisant».

Consignes aux élèves

«En 15 minutes, nagez autant de longueurs que possible sans interruption.
Votre partenaire compte les longueurs pour vous.»

Mise en place

Les élèves nagent dans des lignes d'eau réservées, éventuellement «en circuit».

Matériel

Chronomètre, bassin avec plusieurs lignes d'eau

Source

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	10 minutes pour l'échauffement, 15 minutes pour le test
Organisation	Une moitié de la classe compte les longueurs pour les autres élèves. On échange ensuite les rôles. Plusieurs élèves nagent dans une même ligne d'eau.
Personnes évaluées	Une moitié de classe à la fois
Problèmes	Un entraînement préalable de l'endurance est nécessaire pour que l'expérience ne soit pas négative pour les élèves. Lorsque plusieurs élèves partagent une ligne d'eau, fixer des règles pour la natation et les dépassements.

Annexe 1: Tableau d'évaluation pour «Natation (ABC)»

Garçons		15 ans	16 ans	17 ans	18 - 22 ans
Excellent	Niveau C	1075 m	1100 m	1125 m	1150 m
Très bien	Niveau B	925 m	950 m	975 m	1000 m
Bien		775 m	800 m	825 m	850 m
Satisfaisant	Niveau A	625 m	650 m	675 m	700 m
Suffisant		475 m	500 m	525 m	550 m
Insuffisant		325 m	350 m	375 m	400 m
Filles		15 ans	16 ans	17 ans	18 - 22 ans
Excellent	Niveau C	875 m	900 m	925 m	950 m
Très bien	Niveau B	750 m	775 m	800 m	825 m
Bien		625 m	650 m	675 m	700 m
Satisfaisant	Niveau A	500 m	525 m	550 m	575 m
Suffisant		375 m	400 m	425 m	450 m
Insuffisant		250 m	275 m	300 m	325 m