



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager avec aisance
Niveau A	Je nage une distance moyenne en appliquant une technique de natation. Je nage une courte distance sous l'eau.



Test de natation (A)

Description de la tâche	L'élève nage une distance de 100m en brasse, crawl, dos crawlé ou papillon et plonge sur une distance de 7m.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.	
Critères d'observation	Natation: <ul style="list-style-type: none">• Départ dans l'eau• La technique de nage choisie est maintenue sur toute la distance• La distance est nagée sans interruption Plongée: <ul style="list-style-type: none">• 7m parcourus sous l'eau• L'intégralité du corps est immergée durant la phase de plongée	
Consignes aux élèves	«Nagez 100m sans limite de temps en dauphin, brasse, crawl ou dos crawlé. Le départ a lieu dans l'eau. Vous ne pouvez pas changer de technique de nage et devez parcourir la distance sans interruption. Pour terminer vous plongez sur une distance de 7m, à nouveau avec départ dans l'eau. L'intégralité du corps doit être immergée pour que le test soit réussi.»	
Mise en place	2 lignes d'eau devraient être délimitées et réservées pour la classe	
Matériel	Cônes et anneaux de plongée pour marquer les 7 mètres à la surface et au fond de l'eau.	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 30 min. pour une classe de 20 personnes pour les deux exercices.
	Organisation	Natation avec départ dans l'eau au fur et à mesure. Les élèves se suivent les uns derrière les autres. Le test de plongée est effectué à tour de rôle.
	Personnes évaluées	La classe entière pour la natation, 1 personne à la fois pour la plongée
	Problèmes	-