



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager avec aisance
Niveau A	Je nage une longue distance au moyen des différentes techniques. Je nage une distance moyenne sous l'eau.



50m brasse, crawl et dos crawlé

Description de la tâche	L'élève nage 50m en brasse, crawl et dos crawlé en effectuant un virage simple à l'extrémité du bassin. Après chaque technique, l'élève fait une pause de 2 min. Le départ a lieu dans l'eau.
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.
Critères d'observation	<p>Brasse :</p> <ul style="list-style-type: none">• Expiration dans l'eau.• Phase glissée après chaque cycle de propulsion.• Coordination: les mouvements de traction des bras, la respiration et le mouvement de jambes (mouvements de propulsion et de traction visibles) sont harmonieux.• Virage de brasse. <p>Crawl:</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspiration latérale régulière avec expiration dans l'eau.• Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.• Hors de l'eau, le bras est fléchi et le coude haut.• Phase immergée avec phase de traction et de pression.• Virage en surface. <p>Dos crawlé:</p> <ul style="list-style-type: none">• Position de la tête correcte (regard vers le haut).• Position dans l'eau horizontale.• Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.• Hors de l'eau, le bras est tendu, immersion de la main par l'auriculaire le long de l'axe longitudinal de l'épaule.• Virage dorsal simple.
Consignes aux élèves	«Vous avez appris les techniques de brasse, de crawl et de dos crawlé. Nagez correctement 50m dans chacune de ces techniques. Après une longueur de bassin, c'est-à-dire 25m, effectuez un virage simple mais correct. Après chaque technique de nage, vous pouvez faire une pause de 2 minutes. Avant chaque technique de nage, je vous explique les points auxquels je fais attention pour l'évaluation.»
Mise en place	2 lignes d'eau devraient être délimitées et réservées pour la classe
Matériel	Suite d'images pour la brasse, le crawl et le dos crawlé avec critères d'évaluation
Source	Groupe d'auteurs. (2004). <i>Schwimmheft der Stadt Zürich</i> . Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). <i>Schwimmwelt</i> . Bern: Schulverlag blmv AG.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée 10 min. par élève Organisation 2 élèves partent en même temps Personnes évaluées 2 personnes testées à la fois Problèmes -