



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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

<b>Description de la tâche</b>	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.
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.
<b>Critères d'observation</b>	<p>Brasse :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Expiration dans l'eau.</li><li>• Phase glissée après chaque cycle de propulsion.</li><li>• Coordination: les mouvements de traction des bras, la respiration et le mouvement de jambes (mouvements de propulsion et de traction visibles) sont harmonieux.</li><li>• Virage de brasse.</li></ul> <p>Crawl:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inspiration latérale régulière avec expiration dans l'eau.</li><li>• Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.</li><li>• Hors de l'eau, le bras est fléchi et le coude haut.</li><li>• Phase immergée avec phase de traction et de pression.</li><li>• Virage en surface.</li></ul> <p>Dos crawlé:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Position de la tête correcte (regard vers le haut).</li><li>• Position dans l'eau horizontale.</li><li>• Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.</li><li>• Hors de l'eau, le bras est tendu, immersion de la main par l'auriculaire le long de l'axe longitudinal de l'épaule.</li><li>• Virage dorsal simple.</li></ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«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.»
<b>Mise en place</b>	2 lignes d'eau devraient être délimitées et réservées pour la classe
<b>Matériel</b>	Suite d'images pour la brasse, le crawl et le dos crawlé avec critères d'évaluation
<b>Source</b>	Groupe d'auteurs. (2004). <i>Schwimmheft der Stadt Zürich</i> . Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). <i>Schwimmwelt</i> . Bern: Schulverlag bmv AG.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée 10 min. par élève Organisation 2 élèves partent en même temps Personnes évaluées 2 personnes testées à la fois Problèmes -