



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.



Nager 300 mètres

Description de la tâche	Les élèves nagent une distance de 300m en style libre.
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Départ dans l'eau• 300m sont effectués à la nage• La distance est nagée sans interruption
Consignes aux élèves	«Nagez 300m sans limite de temps en style libre. Nagez toute la distance sans interruption.»
Mise en place	2 lignes d'eau devraient être délimitées et réservées à la classe pour cet exercice
Matériel	-
Source	-
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée env. 25 min. pour la moitié de la classe</p> <p>Organisation Natation avec départ dans l'eau au fur et à mesure. Les élèves se suivent «en boucle». La moitié des élèves nage, l'autre note les longueurs effectuées. Ensuite changement de rôles.</p> <p>Personnes évaluées Moitié de la classe</p> <p>Problèmes -</p>