



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.



## 12m nage sous l'eau avec plongeon de départ

### Description de la tâche

Les élèves plongent et atteignent la marque des 12m sous l'eau.

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis. Les élèves disposent de 3 essais.

### Critères d'observation

- Plongeon de départ
- Atteindre la marque des 12m sous l'eau. On mesure à la tête de la personne évaluée
- Le corps doit être entièrement immergé lors du plongeon

### Consignes aux élèves

«Prenez une respiration profonde, plongez et nagez sous l'eau jusqu'à la marque des 12m. lorsque vous plongez, vous devez être entièrement immergés. Vous disposez de 3 essais.»

### Mise en place

Marquer la limite des 12m, le secteur devrait être fermé pour les autres nageurs.

### Matériel

Matériel de marquage

### Source

-

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 5 min. pour 2 élèves
Organisation	Les élèves plongent l'un après l'autre; 2 effectuent leurs 3 essais à tour de rôle.
Personnes évaluées	2 élèves
Problèmes	-