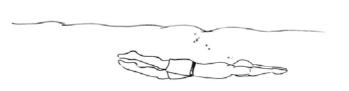


Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager avec aisance
Niveau A	Je nage une longue distance au moyen des différentes techniques. Je nage une distance moyenne sous l'eau.



## 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 de marquage

Source -

Aspects pratiques et Durée env. 5 min. pour 2 élèves indications pédagogiques

Organisation Les élèves plongent l'un après l'autre; 2 effectuent leurs 3 essais à tour

de rôle.

Personnes évaluées 2 élèves

Problèmes -