



Degré	10e à 12e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager avec aisance
Niveau B	Je combine les 4 nages. Je nage une longue distance sous l'eau.



## 4 x 50m quatre nages

**Description de la tâche**

L'élève effectue une longueur de bassin dans chacune des 4 techniques de nage: (papillon, dos crawlé, brasse et crawl) sans interruption et sans limite de temps.

**Evaluation/Exigences**

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.

**Critères d'observation**

Papillon:

- Inspiration en phase de pression, expiration dans l'eau.
- Phase immergée avec phases de traction et de pression.
- Coordination correcte des mouvements de bras et de jambes.

Dos crawlé:

- 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.

Brasse:

- 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.

Crawl:

- 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.

**Consignes aux élèves**

«Vous avez appris les techniques du papillon, dos crawlé, brasse et crawl. Appliquez chacune de ces techniques sur une longueur de bassin, faites un virage et poursuivez dans le style suivant. Vous devez donc nager les 4 techniques sur une longueur de bassin les uns après les autres sans interruption.»

**Mise en place**

2 lignes d'eau devraient être délimitées et réservées pour la classe

**Matériel**

-

**Source**

-

**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 -