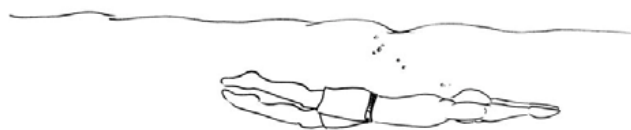




Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager avec aisance
Niveau B	Je combine les 4 nages. Je nage une longue distance sous l'eau.



## 25m nage sous l'eau avec plongeon de départ

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves plongent et atteignent la marque des 25m sous l'eau.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis. Les élèves disposent de 3 essais.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plongeon de départ</li><li>• Atteindre la marque des 25m sous l'eau. On mesure à la tête de la personne évaluée</li><li>• Le corps doit être entièrement immergé lors du plongeon</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«Prenez une respiration profonde, plongez et nagez sous l'eau jusqu'à la marque des 25m. lorsque vous plongez, vous devez être entièrement immergés. Vous disposez de 3 essais.»								
<b>Mise en place</b>	Marquer la limite des 25m, le secteur devrait être fermé pour les autres nageurs.								
<b>Matériel</b>	Matériel de marquage								
<b>Source</b>	-								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 5 min. pour 2 élèves</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves plongent l'un après l'autre; 2 effectuent leurs 3 essais à tour de rôle.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>2 élèves</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	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	-
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	-								