



Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Disposer des bases pour évoluer aisément dans l'eau
Niveau A	J'effectue les mouvements-clés de la natation.



## Superman

**Description de la tâche**

L'élève nage 10-15m avec des battements de jambes alternés en tendant un bras dans le prolongement du corps. Roulement de la position ventrale à la position latérale pour inspirer. Puis retourner à la position ventrale pour expirer. Effectuer l'exercice au moins 3x à la suite.

**Evaluation/Exigences**

Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi.

**Critères d'observation**

- Nager 10-15m avec des battements de jambes alternés
- Tendre 1 bras dans le prolongement du corps
- Au moins 3 rotations de la position ventrale à latérale
- Inspirer en position latérale
- Expirer sous l'eau

**Consignes aux élèves**

«Nagez 10-15m avec des battements de jambes alternés en tendant un bras dans le prolongement du corps. Roulez de la position ventrale à la position latérale pour inspirer. Roulez ensuite de la position latérale à la position ventrale pour expirer. Faites-le 3x de suite.»

**Mise en place**

-

**Matériel**

-

**Source**

swimsports.ch (éd.). Tests de base 4. Natation. Pingouin

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

Durée	env. 1 min. par personne
Organisation	Choisir une forme d'organisation permettant de garantir la sécurité de tous les enfants pendant la leçon de natation. Il est judicieux d'effectuer le test avec un enfant à la fois, pendant qu'une autre personne encadre les autres élèves.
Personnes évaluées	1 personne testée à la fois
Problèmes	-