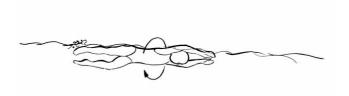


Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Disposer des bases pour évoluer aisément dans l'eau
Niveau A	J'effectue les mouvements-clés de la natation.



Battements de jambes alternés

Description de la tâche

En se poussant du mur avec des battements de jambes alternés, l'élève effectue 15 m en roulant deux fois de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa (roulement de tronc). Les bras restent tendus dans le prolongement du corps pendant tout l'exercice.

Evaluation/Exigences

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

Critères d'observation

- L'élève se pousse du mur avec les deux jambes.
- Une distance d'au moins 15m est parcourue avec des battements de jambes alternés.
- 2 rotations de la position ventrale à dorsale.
- 2 rotations de la position dorsale à ventrale.
- Bras tendus dans le prolongement du corps.

Consignes aux élèves

«Pousse-toi depuis le mur du bassin avec les deux pieds et avance au moins 15m avec des battements de jambes alternés. Roule 2x de la position dorsale à la position ventrale et vice-versa. Les bras restent tendus dans le prolongement du corps pendant tout l'exercice.»

Mise en place

-

Matériel

-

Source

swimsports.ch (éd.). Tests de base5. Natation. Pieuvre.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 1 minute par personne évaluée

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 élève à la fois, pendant qu'une autre personne encadre

les autres élèves.

Personnes évaluées 1 personne évaluée

Problèmes -