



Degré	4 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Nager en eau profonde et appliquer différentes techniques pour assurer sa survie dans l'eau
Niveau B	J'applique trois différentes techniques de natation sur une courte distance. Je nage sous l'eau.



## 25m brasse, crawl et dos crawlé

### Description de la tâche

L'élève nage 25m en brasse, crawl et dos crawlé en effectuant un virage simple à l'extrémité du bassin. Après chaque style, l'élève fait une pause de 1 min. Le départ a lieu dans l'eau.

### Evaluation/Exigences

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

### Critères d'observation

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.

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.

### Consignes aux élèves

«Vous avez appris les techniques de brasse, de crawl et de dos crawlé. Nagez correctement 25m dans chacune de ces techniques. Après chaque technique de nage, vous pouvez faire une pause de 1 minute. Avant chaque technique de nage, je vous explique les points auxquels je fais attention pour l'évaluation.»

### Mise en place

1 ligne d'eau devrait être délimitée et réservée pour la classe

### Matériel

Suite d'images pour la brasse, le crawl et le dos crawlé avec critères d'évaluation

### Source

Autorenteam. (2004). *Schwimmheft der Stadt Zürich*. Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). *Schwimmwelt*. Bern: Schulverlag blmv AG.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	5 min. par élève
Organisation	2 élèves partent en même temps
Personnes évaluées	2 personnes testées à la fois
Problèmes	-