



Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sports aquatiques
Compétence	Exécuter les éléments de différents sports aquatiques (plongeon, water-polo, natation synchronisée et sauvetage) pour améliorer son répertoire cinétique
Niveau A	J'effectue les éléments de base de 3 sports aquatiques sur 4.



Plongeon ordinaire avant

Description de la tâche

L'élève plonge en avant depuis le bord du bassin, corps tendu jusqu'au fond du bassin.

Evaluation/Exigences

Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi. Les élèves disposent de 3 essais.

Critères d'observation

- Plongeon avant depuis le bord du bassin
- Entrée dans l'eau en avant avec corps tendu
- Maintenir la position tendue jusqu'au fond du bassin

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Plonge en avant depuis le bord du bassin. Garde le corps tendu à l'entrée dans l'eau et jusqu'au fond du bassin. Tu as 3 essais pour exécuter l'exercice correctement.»

Mise en place

Plongeon depuis le bord du bassin, profondeur 3.50m

Matériel

-

Source

swimsports.ch (éd.). Test de plongeon 1-4.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 3 min. par personne testée
Organisation	Les élèves plongent au fur et à mesure. 2 élèves exécutent leurs 3 essais à tour de rôle.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	-