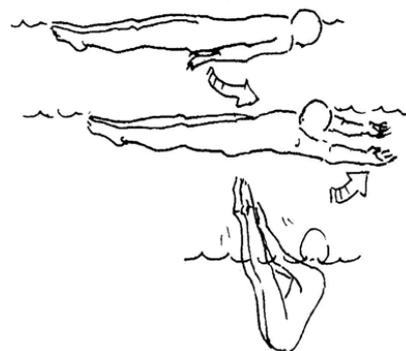




|                   |  |
|-------------------|--|
| Degré             | 10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)  |
| Aspect            | Compétences disciplinaires   |
| Aspect spécifique | Sports aquatiques  |
| Compétence        | Exécuter les éléments de différents sports aquatiques (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.  |



## Carpe

### Description de la tâche

En position allongée sur le dos, corps tendu, les élèves pagayent sur place. Depuis cette position, ils ramènent énergiquement les jambes tendues vers la poitrine et les mains par-dessus la tête vers les chevilles. Les mains touchent les pieds au-dessus de l'eau. Dans cette position, ils se laissent couler jusqu'à être complètement immergés. Dès que les orteils sont sous l'eau, ils relâchent lentement la position et remontent.

### Evaluation/Exigences

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

### Critères d'observation

- Position allongée sur le dos avec pagayage sur place
- Ramener les jambes tendues vers la poitrine
- Ramener les mains par-dessus la tête vers les chevilles
- Les mains touchent les pieds au-dessus de l'eau
- Immerger lentement tout le corps en maintenant la position
- Reprendre lentement la position initiale

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Pagayez sur place en position allongée, le corps tendu. De cette position, ramenez énergiquement les jambes tendues vers la poitrine et ramenez les mains par-dessus la tête vers les chevilles. Veillez à ce que vos mains touchent vos pieds encore à la surface de l'eau. Gardez cette position et laissez-vous lentement couler. Dès que les orteils sont sous l'eau, relâchez lentement la position et remontez.»

### Mise en place

-

### Matériel

Profondeur de l'eau au moins 0.80m

### Source

swimsports.ch (éd.). Test de natation synchronisée 1-4.  
Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). *Lehrmittel Schwimmen*. Bern: EDMZ. Bro 3.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

|                    |  |
|--------------------|--|
| Durée              | env. 3 min. pour 1 élève                         |
| Organisation       | Les élèves effectuent l'exercice à tour de rôle. |
| Personnes évaluées | 1 personne évaluée                               |
| Problèmes          | -  |