



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.



## Transport de poids

### Description de la tâche

L'élève effectue un plongeon de départ puis nage 10m. S'immerge à hauteur du poids, le remonte à la surface. Il transporte le poids jusqu'au bord du bassin en nage dorsale.

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis. Les élèves disposent de 3 essais.

### Critères d'observation

- Plongeon de départ
- Nager 10m
- S'immerger et remonter l'anneau
- Transporter l'anneau en nage dorsale jusqu'au bord du bassin

### Consignes aux élèves

«Après un plongeon de départ, nagez env. 10m jusqu'à hauteur du poids. Là, immergez-vous et allez chercher l'anneau avant de remonter à la surface. Transportez ensuite l'anneau jusqu'au bord du bassin en nageant sur le dos.»

### Mise en place

Deux lignes d'eau devraient être réservées à la classe pour cet exercice ; l'enseignant coule l'anneau à 10m du bord du bassin.

### Matériel

Anneau (5kg), profondeur de l'eau au moins 1.80m

### Source

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

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 3 min. pour 2 élèves
Organisation	Les élèves plongent l'un après l'autre; 2 effectuent leurs 3 essais à tour de rôle.
Personnes évaluées	2 élèves
Problèmes	-