qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	10e à 12e 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 B	J'effectue des éléments complets de 3 sports aquatiques sur 4.

Chandelle avant un pas d'élan

Description de la tâche

L'élève exécute une chandelle avant depuis le tremplin 1m avec 1 pas d'élan.

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

- Saut d'appel correct
- Appel sûr avec les deux pieds au bout de la planche
- Saut tendu
- Entrée dans l'eau tendue et verticale

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Exécute une chandelle avec un pas d'élan depuis la planche de 1m et entre dans l'eau avec le corps tendu et vertical. Veille à un saut d'appel correct et à sauter correctement à pieds joints depuis l'extrémité de la planche. Tu as 3 essais pour exécuter l'exercice correctement.»

Mise en place

Plongeon depuis le tremplin de 1m, 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	-

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin