



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 B	J'effectue des éléments complets de 3 sports aquatiques sur 4.



Voilier

Description de la tâche

L'élève pagaye sur place en position allongée sur le dos. Fléchir lentement le genou jusqu'à ce que la cuisse soit en position perpendiculaire à l'eau. Le pied doit longer le côté intérieur de la jambe tendue. Ensuite, allonger lentement la jambe fléchie de la même manière jusqu'à la position initiale.

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
- Fléchir lentement le genou, jusqu'à ce que la cuisse soit en position perpendiculaire
- Le pied longe le côté intérieur de la jambe tendue
- Allonger lentement la jambe fléchie vers la position initiale

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«En position allongée sur le dos, pagayez sur place. Fléchissez ensuite lentement le genou jusqu'à ce que la cuisse soit en position perpendiculaire à l'eau. Le pied doit longer le côté intérieur de la jambe tendue. Ensuite, allongez lentement la jambe fléchie jusqu'à la position initiale.»

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	-