



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 C	J'effectue des éléments difficiles de 3 sports aquatiques sur 4.



Chandelle avant groupée avec élan

Description de la tâche	L'élève exécute une chandelle avec au moins 3 pas d'élan et un saut d'appel sur la planche de 1m, au sommet du saut il groupe puis dégroupé les jambes pour entrer dans l'eau en position verticale et tendue.								
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	<ul style="list-style-type: none">• Au moins 3 pas d'élan• Saut d'appel correct• Appel sûr avec les deux pieds au bout de la planche• Saut tendu• Grouper et saisir les tibias au sommet• Entrée dans l'eau tendue et verticale								
Consignes aux élèves	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>« Exécute une chandelle groupée avec au moins 3 pas d'élan depuis la planche de 1m. Le départ est tendu, puis au sommet du saut groupe en saisissant tes tibias et dégroupé les jambes avant d'entrer dans l'eau en position verticale et tendue. 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. »</p>								
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	<table><tr><td>Durée</td><td>Env. 3 min. par personne testée</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves plongent au fur et à mesure. 2 élèves exécutent leurs 3 essais à tour de rôle.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 personne testée</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	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	-
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	-								