



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



## Flamant

### Description de la tâche

Tirer une jambe fléchie jusqu'à la poitrine, tibia et cou de pied à la surface de l'eau. L'autre jambe doit former une perpendiculaire au milieu du tibia de la jambe fléchie. Visage hors de l'eau, maintenir la position avec un pagayage régulier sur place.

### Evaluation/Exigences

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

### Critères d'observation

- Tirer une jambe fléchie jusqu'à la poitrine (1<sup>re</sup> jambe)
- Jambe tendue à la verticale hors de l'eau (2<sup>e</sup> jambe)
- Jambe complètement tendue (2<sup>e</sup> jambe)
- La jambe tendue touche la jambe fléchie milieu du tibia
- Visage hors de l'eau
- Maintenir la position avec un pagayage régulier sur place

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Tirez une jambe fléchie jusqu'à la poitrine, tibia et cou de pied à la surface de l'eau. L'autre jambe doit former une perpendiculaire au milieu du tibia de la jambe fléchie. La jambe doit être complètement tendue hors de l'eau. Visage hors de l'eau, maintenez la position avec un pagayage régulier sur place.»

### 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          | -  |