



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.



## Passes, tirs au but et rétropédalage

### Description de la tâche

Deux élèves se tiennent à une distance de 4m l'un de l'autre dans l'eau à profondeur de poitrine. Ils se font 10 passes avec la balle de water-polo. Ensuite, chacun reçoit 3 balles qu'il doit tirer au but à une distance de 4m. Au moins 2 des 3 tirs doivent atteindre le but. Ensuite, en eau profonde, les élèves tiennent la balle durant 15 secondes à une main au-dessus de la tête en pédalant.

### Evaluation/Exigences

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

### Critères d'observation

- 10 passes réussies (5 chacun) à une distance de 4m
- Le partenaire parvient à rattraper la balle
- 3 tirs au but à une distance de 4m
- Au moins 2 buts réussis
- Pédalage dans l'eau profonde
- Balle tenue à une main au moins 15 sec au-dessus de la tête

### Consignes aux élèves

«Placez-vous face à face avec votre partenaire à une distance de 4m. Faites-vous 10 passes. Votre partenaire doit pouvoir rattraper la balle. Finalement, prenez 3 balles et effectuez à tour de rôle un tir au but d'une distance de 4m. Vous devez réussir 2 tirs au but. Ensuite, en eau profonde, prenez une balle que vous tiendrez durant 15 secondes à une main au-dessus de la tête en pédalant.»

### Mise en place

Marquer la ligne de lancer, installer un but

### Matériel

But de water-polo, matériel de marquage, chronomètre, balles de water-polo

### Source

swimsports.ch (éd.). Test de water-polo 1-4.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 5 min. par personne évaluée
Organisation	Les élèves effectuent l'exercice à tour de rôle; les paires effectuant leurs 3 tirs au but et le rétropédalage à tour de rôle.
Personnes évaluées	2 personnes évaluées
Problèmes	-