



Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager en sécurité sur une distance plus ou moins longue
Niveau A	Je nage de courtes distances selon différentes techniques et sous l'eau.



25m brasse, crawl et dos crawlé

Description de la tâche

L'élève nage 50m en brasse, crawl et dos crawlé en effectuant un virage simple à l'extrémité du bassin. Après chaque technique, l'élève fait une pause de 1 min. Le départ a lieu dans l'eau.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.

Critères d'observation

Brasse (3 critères sur 4 remplis):

- Expiration dans l'eau.
- Battements de jambes symétriques, position fléchie du pied / pousser l'eau avec la plante du pied
- Phase glissée après chaque cycle de propulsion.
- Coordination: les mouvements de traction des bras, la respiration et le mouvement de jambes (mouvements de propulsion et de traction visibles) sont harmonieux.

Crawl (3 critères sur 4 remplis):

- Inspiration latérale régulière avec expiration dans l'eau. (obligatoirement correct)
- Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.
- Hors de l'eau, le bras est fléchi et le coude haut.
- Phase immergée avec phase de traction et de pression.

Dos crawlé (3 critères sur 5 remplis):

- Position de la tête correcte (regard vers le haut.)
- Position dans l'eau horizontale.
- Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.
- Hors de l'eau, le bras est tendu, immersion de la main par l'auriculaire le long de l'axe longitudinal de l'épaule.
- Phase immergée avec phase de traction et de pression.

Consignes aux élèves

«Vous avez appris les techniques de brasse, de crawl et de dos crawlé. Nagez correctement 50m dans chacune de ces techniques. Après une longueur de bassin, c'est-à-dire 25m, effectuez un virage simple mais correct. Après chaque technique de nage, vous pouvez faire une pause de 1 minute. Avant chaque technique de nage, je vous explique les points auxquels je fais attention pour l'évaluation.»

Mise en place

2 lignes d'eau devraient être délimitées et réservées pour la classe

Matériel

Suite d'images pour la brasse, le crawl et le dos crawlé avec critères d'évaluation

Source	Autorenteam. (2004). <i>Schwimmheft der Stadt Zürich</i> . Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). <i>Schwimmwelt</i> . Bern: Schulverlag blmv AG.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	10 min. pour 4 élèves
	Organisation	Travail par postes. 2 élèves qui nagent environ avec la même vitesse partent en même temps. Durant la pause des deux premiers élèves, les deux suivants nagent, puis de nouveau les 2 premiers et ainsi de suite. Utilisation d'une caméra vidéo nécessaire.
	Personnes évaluées	2 personnes testées à la fois
	Problèmes	-