



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 B	Je nage de longues distances selon différentes techniques. J'effectue différentes formes de virages. Je nage des distances moyennes sous l'eau.



Nager 12m sous l'eau avec départ dans l'eau

Description de la tâche	Après s'être poussé du bord de la piscine, l'élève nage 12m sous l'eau.								
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">• Départ depuis le bord du bassin• La marque des 12m est atteinte sous l'eau. On mesure depuis la tête de la personne.• Le corps entier est immergé								
Consignes aux élèves	«Inspirez profondément, poussez-vous depuis le bord du bassin et nagez sous l'eau jusqu'à la marque des 12m. L'intégralité de votre corps doit être immergé. Vous avez 3 essais.»								
Mise en place	Marquer la limite des 12m, l'espace en question devrait être fermé aux autres nageurs.								
Matériel	Matériel de marquage								
Source	-								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 5 min. par élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves plongent à tour de rôle; 2 élèves effectuent leurs 3 essais à tour de rôle.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 personne évaluée</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	Durée	env. 5 min. par élève	Organisation	Les élèves plongent à tour de rôle; 2 élèves effectuent leurs 3 essais à tour de rôle.	Personnes évaluées	1 personne évaluée	Problèmes	-
Durée	env. 5 min. par élève								
Organisation	Les élèves plongent à tour de rôle; 2 élèves effectuent leurs 3 essais à tour de rôle.								
Personnes évaluées	1 personne évaluée								
Problèmes	-								