Fiche de test
L_F2_9.SJ_C_T1_F

qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	7e à 9e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager en sécurité sur une distance plus ou moins longue
Niveau C	Je combine successivement les 4 nages. Je nage une longue distance sous l'eau.

100m 4 nages

Description de la tâche

L'élève effectue une longueur de bassin de 25m dans chacune des 4 techniques de nage – papillon, dos crawlé, brasse et crawl – sans interruption et sans limite de temps.

Evaluation/Exigences

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

Critères d'observation

Papillon:
- Inspiration en phase de poussée, expiration dans l'eau.
- Phase immergée avec phases de traction et de poussée.
- Coordination correcte des mouvements de bras et de jambes (un cycle de traction des bras pour 2 battements de jambes).

Dos crawlé:
- 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 sous la surface de l'eau avec une phase de traction et une phase de poussée.

Brasse:
- Expiration dans l'eau.
- Battement de jambes symétrique (flexion des jambes, poussée avec la plante du pied).
- Phase de glisse 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:
- Inspiration latérale régulière avec expiration dans l'eau.
- 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 poussée.

Consignes aux élèves

«Vous avez appris les techniques de papillon, dos crawlé, brasse et crawl. Appliquez chacune de ces techniques sur une longueur de bassin, faites un virage (non évalué) et poursuivez dans la technique suivante. Vous devez nager les 4 techniques sur une longueur de bassin les uns après les autres sans interruption.»

Mise en place

2 couloirs de nage devraient être délimités et réservés pour la classe.

Matériel

-

Source

-

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Aspects pratiques indications pédagogiques	Durée	Env. 3 min. pour 2 élèves
	Organisation	Travail par postes. 2 élèves qui nagent à peu près à la même vitesse partent en même temps. Utilisation d’une caméra nécessaire.
	Personnes évaluées	2 personnes testées à la fois
	Problèmes	-