



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 C	Je combine successivement les 4 nages. Je nage une longue distance sous l'eau.



Nager 25m sous l'eau avec plongeon de départ

Description de la tâche	Après le plongeon de départ, l'élève nage 25m 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">• Plongeon de départ.• La marque des 25m est atteinte sous l'eau. On mesure depuis la tête de la personne.• Le corps entier est immergé.	
Consignes aux élèves	«Inspirez profondément, effectuez un plongeon de départ et nagez sous l'eau jusqu'à la marque des 25m. L'intégralité de votre corps doit être immergé. Vous avez 3 essais.»	
Mise en place	Marquer la limite des 25m, l'espace en question devrait être fermé aux autres nageurs.	
Matériel	Matériel de marquage	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	Env. 5 min. par élève
	Organisation	2 élèves effectuent leurs 3 essais à tour de rôle.
	Personnes évaluées	1 personne évaluée
	Problèmes	-