



|                   |  |
|-------------------|--|
| Degré             | 5 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année  |
| Aspect            | Compétences disciplinaires   |
| Aspect spécifique | Sports aquatiques  |
| Compétence        | Exécuter les éléments de base de différents sports aquatiques (plongeon, water-polo, natation synchronisée et sauvetage) pour améliorer son répertoire cinétique |
| Niveau A          | J'effectue trois éléments de base sur quatre dans différents sports aquatiques.  |



## Chandelle avant ou arrière

|  |   |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
|--|---|-------|---------------------------------|--------------|---|--------------------|---------------------|-----------|---|
| <b>Description de la tâche</b>                       | L'élève exécute une chandelle avant ou arrière depuis le bord du bassin.  |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| <b>Evaluation/Exigences</b>                          | Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi. Les élèves disposent de 3 essais.  |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| <b>Critères d'observation</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut depuis le bord du bassin</li><li>• Mouvement d'élan des bras</li><li>• Entrée dans l'eau verticale</li><li>• Corps tendu à l'entrée dans l'eau</li><li>• Bras ramenés sur les côtés lors de l'entrée dans l'eau</li></ul>  |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| <b>Consignes aux élèves</b>                          | «Depuis le bord du bassin exécute une chandelle avant ou arrière. Effectue un mouvement d'élan avec les bras jusqu'à ce que tu descendes. Là ramène les bras le long du corps pour une entrée dans l'eau verticale et tendue.»  |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| <b>Mise en place</b>                                 | Saut depuis le bord du bassin, profondeur min. 2.50m  |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| <b>Matériel</b>                                      | -   |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| <b>Source</b>  | swimsports.ch (Hrsg.). Test de plongeon 1-4.  |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| <b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b> | <table><tr><td>Durée</td><td>Env. 3 min. par personne testée</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves plongent l'un après l'autre, 3 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>3 personnes testées</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table> | Durée | Env. 3 min. par personne testée | Organisation | Les élèves plongent l'un après l'autre, 3 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle. | Personnes évaluées | 3 personnes testées | Problèmes | - |
| Durée  | Env. 3 min. par personne testée   |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| Organisation   | Les élèves plongent l'un après l'autre, 3 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.   |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| Personnes évaluées                                   | 3 personnes testées   |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |
| Problèmes  | -   |       |                                 |              |   |                    |                     |           |   |