



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.



## Avancer avec les avant-bras et les mains sur 10m

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves pagayent 10m par la tête, mains à hauteur des hanches.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corps allongé et tendu</li><li>• Impulsion lente seulement avec les avant-bras et les mains</li><li>• Déplacement régulier, sans à-coups sur toute la distance</li><li>• Parcourir au moins 10m en pagayant par la tête</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Allongez-vous dans l'eau, le corps solide et tendu, les bras le long du corps. Par un mouvement régulier des avant-bras et des mains, avancez lentement, tête la première. Parcourez au moins 10m de cette manière.»</p>								
<b>Mise en place</b>	Marquer la distance de 10m, 1 ligne d'eau devrait être délimitée pour cet exercice								
<b>Matériel</b>	Matériel de marquage, profondeur de l'eau au moins 0.80m								
<b>Source</b>	swimsports.ch (Hrsg.). Test de natation synchronisée 1-4.								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 3 min. pour 1 élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>2 élèves à la fois</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>2 personnes évaluées</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	Durée	env. 3 min. pour 1 élève	Organisation	2 élèves à la fois	Personnes évaluées	2 personnes évaluées	Problèmes	-
Durée	env. 3 min. pour 1 élève								
Organisation	2 élèves à la fois								
Personnes évaluées	2 personnes évaluées								
Problèmes	-								