



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 B	J'effectue trois éléments complets sur quatre dans différents sports aquatiques.



## Chute depuis la position carpée

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves exécutent une chute avant depuis la position carpée sur le bord du bassin et atteignent le fond du bassin en position tendue.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Tous 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>• Chute avant depuis le bord du bassin</li><li>• Jambes fermées et tendues</li><li>• Corps tendu après l'entrée dans l'eau jusqu'au fond du bassin (si possible)</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Depuis le bord du bassin, exécutez une chute depuis la position carpée avec les jambes fermées et tendues, puis glissez jusqu'au fond du bassin en position tendue. Vous avez 3 essais pour exécuter l'exercice correctement.»</p>								
<b>Mise en place</b>	Chute 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. 2 min. par personne testée</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves plongent l'un après l'autre, 2 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 personne testée</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	Durée	Env. 2 min. par personne testée	Organisation	Les élèves plongent l'un après l'autre, 2 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.	Personnes évaluées	1 personne testée	Problèmes	-
Durée	Env. 2 min. par personne testée								
Organisation	Les élèves plongent l'un après l'autre, 2 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.								
Personnes évaluées	1 personne testée								
Problèmes	-								