Fiche de test
L_F3_6.SJ_C_T2_F

qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	5e à 6e 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 C	J'effectue trois éléments difficiles sur quatre dans différents sports aquatiques.

Se laisser couler en position carpée

Description de la tâche

En position allongée sur le dos, corps tendu, les élèves se maintiennent sur place avec des mouvements de bras et de mains. Depuis cette position, ils fléchissent énergiquement le corps pour que les jambes tendues et la poitrine se rapprochent en même temps que les bras sont ramenés vers les pieds par-dessus la tête. Les mains touchent les pieds en dehors de l'eau. Dans cette position, l'élève laisse lentement couler son corps. Dès que le corps est entièrement sous l'eau, la position carpée est lentement lâchée et l'élève remonte à la surface.

Evaluation/Exigences

Les critères d'observation suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi.

Critères d'observation

- Position allongée sur le dos avec mouvements de bras et de mains pour se maintenir sur place
- Ramener les jambes tendues
- Ramener les bras tendus vers les pieds
- Les mains touchent les pieds en dehors de l'eau
- En position carpée, couler lentement sous la surface
- Relâcher lentement la position

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Maintenez-vous sur place en position allongée, le corps tendu. Dans cette position, carpez le corps pour que les jambes tendues et la poitrine se rapprochent en même temps que les bras sont ramenés vers les pieds par-dessus la tête. Les mains touchent les pieds en dehors de l'eau. Dans cette position, laissez-vous couler lentement. Dès que les orteils sont sous l'eau, relâchez lentement la position et remontez à la surface.»

Mise en place

-

Matériel

profondeur de l'eau au moins 0.80m

Source

swimsports.ch (Hrsg.). Test de natation synchronisée 1-4.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 3 min. pour 1 élève
Organisation	-
Personnes évaluées	1 personne évaluée
Problèmes	-

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