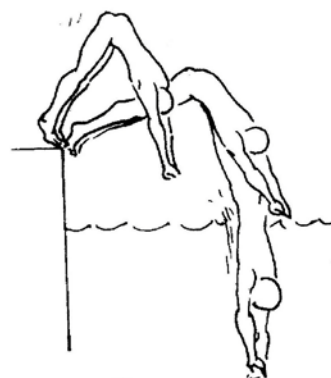




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sports aquatiques
Compétence	Exécuter les éléments de différents sports aquatiques (plongeon, water-polo, natation synchronisée et sauvetage) pour améliorer son répertoire cinétique
Niveau A	J'effectue quelques éléments de base de 3 sports aquatiques sur 4.



## Chute depuis la position carpée

### Description de la tâche

Les élèves exécutent une chute avant depuis la position carpée sur le bord du bassin et restent en position complètement tendue jusqu'à ce que tout le corps soit immergé.

### 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

- Chute avant depuis le bord du bassin avec position des mains correcte
- Jambes fermées et tendues
- Corps tendu après l'entrée dans l'eau jusqu'à ce que tout le corps soit immergé

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Depuis le bord du bassin, exécutez une chute depuis la position carpée avec les jambes fermées et tendues ainsi qu'une position des mains correcte, puis glissez en position tendue jusqu'à ce que votre corps soit totalement immergé. Vous avez 3 essais pour exécuter l'exercice correctement.»

### Mise en place

Chute depuis le bord du bassin, profondeur min. 2.50m

### Matériel

-

### Source

swimsports.ch (éd.). Test de plongeon 1-4.  
Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). *Lehrmittel Schwimmen*. Bern: EDMZ. Bro 3.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 4 min. pour 2 personnes testées
Organisation	Les élèves plongent l'un après l'autre, 2 élèves exécutent leurs essais à tour de rôle.
Personnes évaluées	2 personnes testées
Problèmes	-