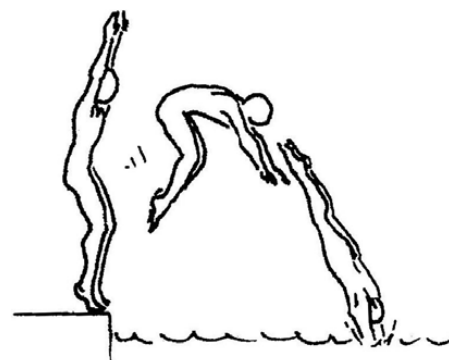




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sports aquatiques
Compétence	Exécuter les éléments de différents sports aquatiques (plongeon, water-polo, natation synchronisée et sauvetage) pour améliorer son répertoire cinétique
Niveau B	J'effectue tous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



## Plongeon ordinaire avant

<b>Description de la tâche</b>	L'élève plonge en avant depuis le bord du bassin, corps tendu jusqu'à ce qu'il soit complètement immergé (si possible jusqu'au fond 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>• Plongeon avant depuis le bord du bassin avec position des mains correcte</li><li>• Mouvement de plongeon marqué</li><li>• Jambes fermées et tendues</li><li>• Maintenir la position tendue jusqu'à ce que tout le corps soit immergé</li></ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	<i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i>  « Plonge en avant depuis le bord du bassin avec une position des mains correcte. Garde le corps tendu jusqu'à ce qu'il soit complètement immergé. Tu as 3 essais pour exécuter l'exercice correctement. »	
<b>Mise en place</b>	Plongeon depuis le bord du bassin, profondeur 3.50m	
<b>Matériel</b>	-	
<b>Source</b>	swimsports.ch (éd.). Test de plongeon 1-4. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). <i>Lehrmittel Schwimmen</i> . Bern: EDMZ. Bro 3.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	Env. 4 min. pour 2 personnes testées
	Organisation	Les élèves plongent au fur et à mesure. 2 élèves exécutent leurs 3 essais à tour de rôle.
	Personnes évaluées	2 personnes testées
	Problèmes	-