qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

| | |
|---|---|
| Degré | 7e à 9e 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. |

# Transport de poids

**Description de la tâche**

Les élèves effectuent un plongeon de départ, nagent 10m et plongent pour récupérer l'anneau et le ramener à la surface de l'eau. Ils ramènent ensuite l'anneau vers le bord du bassin en nage dorsale.

**Evaluation/Exigences**

Les critères d'observation suivants doivent être respectés pour que le test soit réussi.
Les élèves disposent de 3 essais.

**Critères d'observation**

- Plongeon de départ
- Nager 10m
- Plonger et ramener l'anneau à la surface
  Transport de l'anneau vers le bord du bassin en nage dorsale

**Consignes aux élèves**

«Après un plongeon de départ, nagez env. 10m jusqu'à ce que vous aperceviez l'anneau au-dessous de vous. Plongez et remontez l'anneau à la surface. Transportez-le ensuite vers le bord du bassin en nage dorsale.»

**Mise en place**

Une ligne d'eau devrait être délimitée et réservée à la classe pour cet exercice, l'enseignant immerge l'anneau à 10m du bord.

**Matériel**

Anneau (5kg), profondeur de l'eau: min. 1.80m

**Source**

swimsports.ch (éd.). Test de sauvetage 1-4.

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

| | |
|---|---|
| Durée | Env. 3 min. pour 1 élève |
| Organisation | Les élèves effectuent l'exercice à tour de rôle, 2 élèves effectuent leurs 3 tentatives en alternance. |
| Personnes évaluées | 1 élève |
| Problèmes | - |

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