



Degré	7 ^e à 9 ^e 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 C	J'effectue des éléments complets de 3 sports aquatiques sur 4.



Fléchir et allonger le genou en se maintenant sur l'eau

Description de la tâche	L'élève se maintient sur place en position allongée sur le dos. Fléchir lentement le genou jusqu'à ce que la cuisse soit en position perpendiculaire à l'eau. Le gros orteil doit longer le côté intérieur de la jambe tendue. Ensuite, allonger lentement la jambe fléchie jusqu'à la position initiale.								
Evaluation/Exigences	Les critères d'observations suivants doivent être remplis pour que le test soit réussi.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Se maintenir sur place en position allongée sur le dos• Fléchir lentement le genou, jusqu'à ce que la cuisse soit en position perpendiculaire• Le pied longe le côté intérieur de la jambe tendue• Allonger lentement la jambe fléchie vers la position initiale								
Consignes aux élèves	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«En position allongée sur le dos, maintenez-vous sur place. Fléchissez ensuite lentement le genou jusqu'à ce que la cuisse soit en position perpendiculaire à l'eau. Le gros orteil doit longer le côté intérieur de la jambe tendue. Ensuite, allongez lentement la jambe fléchie jusqu'à la position initiale.»</p>								
Mise en place	-								
Matériel	Profondeur de l'eau au moins 0.80m								
Source	swimsports.ch (éd.). Test de natation synchronisée 1-4. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). <i>Lehrmittel Schwimmen</i> . Bern: EDMZ. Bro 3.								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table><tr><td>Durée</td><td>Env. 3 min. par élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves effectuent l'exercice à tour de rôle.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>1 élève</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>-</td></tr></table>	Durée	Env. 3 min. par élève	Organisation	Les élèves effectuent l'exercice à tour de rôle.	Personnes évaluées	1 élève	Problèmes	-
Durée	Env. 3 min. par élève								
Organisation	Les élèves effectuent l'exercice à tour de rôle.								
Personnes évaluées	1 élève								
Problèmes	-								