



Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Nager
Compétence	Utiliser différentes techniques pour nager en sécurité sur une distance plus ou moins longue
Niveau B	Je nage de longues distances selon différentes techniques. J'effectue différentes formes de virages.



50m brasse, crawl et dos crawlé avec virages

Description de la tâche

L'élève nage 50m en brasse avec virage, en crawl et dos crawlé avec un virage à la surface de l'eau. Après chaque technique, l'élève fait une pause de 2 min. Le départ a lieu dans l'eau.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation suivants sont remplis.

Critères d'observation

Brasse:

- Expiration dans l'eau.
- Battement de jambes symétrique, position fléchie du pied / pousser l'eau avec la plante du pied
- Phase glissée après chaque cycle de propulsion.
- Coordination: les mouvements de traction des bras, la respiration et le mouvement de jambes (mouvements de propulsion et de traction visibles) sont harmonieux.
- Virage brasse.

Crawl:

- Inspiration latérale régulière avec expiration dans l'eau.
- Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.
- Hors de l'eau, le bras est fléchi et le coude haut.
- Phase immergée avec phase de traction et de pression.
- Virage à la surface de l'eau.

Dos crawlé:

- Position de la tête correcte (regard vers le haut.)
- Position dans l'eau horizontale.
- Battements de jambes alternés réguliers, pieds souples.
- Hors de l'eau, le bras est tendu, immersion de la main par l'auriculaire le long de l'axe longitudinal de l'épaule.
- Phase de plongée avec phase de traction puis de pression
- Virage dorsal à la surface de l'eau.

Virages:

- Approche du virage correcte.
- Virage correct (brasse: les deux mains touchent le bord).
- Après le virage, poussée énergétique depuis le mur du bassin.
- Phase de glisse.
- Passage correct de la phase de glisse à la phase de natation. Brasse: 1 phase de plongée; crawl/dos crawlé: commencer les battements de jambes après la phase de glisse.

Consignes aux élèves	«Vous avez appris les techniques de brasse, de crawl et de dos crawlé et les techniques de virages correspondantes. Appliquez ces techniques correctement sur une distance de 50m par technique. Après une longueur, donc 25m, effectuez un virage brasse pour la brasse et un virage culbute pour le crawl et le dos crawlé. Après chaque technique de nage, vous pouvez faire une pause de 2 minutes. Avant chaque technique de nage, je vous explique les points auxquels je fais attention pour l'évaluation.»	
Mise en place	2 lignes d'eau devraient être délimitées et réservées pour la classe	
Matériel	Suite d'images pour la brasse, le crawl et le dos crawlé avec critères d'évaluation	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	15 min. pour 6 élèves
	Organisation	Travail par postes. 2 élèves qui nagent environ avec la même vitesse partent en même temps. Durant la pause des deux premiers élèves, les deux suivants nagent, puis de nouveau les 2 premiers et ainsi de suite. Utilisation d'une caméra vidéo nécessaire.
	Personnes évaluées	2 personnes testées à la fois
	Problèmes	-