

évaluation à l'entrée en sixième

Les propositions que nous faisons peuvent vous aider à mettre en place des enchaînements qui permettront de travailler les compétences nécessaires à l'accomplissement de cette évaluation Elles sont proposées par item : un item représente une unité d'action du test.

Quelle démarche ?

peut-être pas :

- des ateliers spécifiques item1, item2, item3,...
- d'atelier test en entier

mais :

- des enchaînements libres dont la tâche est inspirée par la succession d'items
- des jeux inspirés d'items
- des relais
- des situations de coopération inspirées par la succession d'items
- ...

Il nous semble intéressant que :

- l'enfant trouve « sa solution technique » pour résoudre la tâche inspirée par chaque item
- l'enfant travaille avec un camarade en duo, un exécute l'autre observe, commente et inversement
- les corrections amenées doivent permettre à l'enfant de progresser dans son aisance et sa rapidité d'exécution
- l'enfant doit tout de même travailler des enchaînements afin de « s'entraîner » à tenir la « distance »

Item 1 : entrer dans l'eau en plongeant et ressortir au moins à 5 m sans agir sous l'eau

1-Travail de coulée ventrale, dorsale et costale

Dans le petit bain, un pied au mur s'immerger entièrement, poussée complète des deux pieds avec allongement bras-tête-tronc-jambes pour aller jusqu'à l'immobilité

Jeu de compétition « aller le plus loin possible »

Suivant trois orientations :

sous le tapis, juste sous la surface de l'eau

sous le lit, à mi profondeur

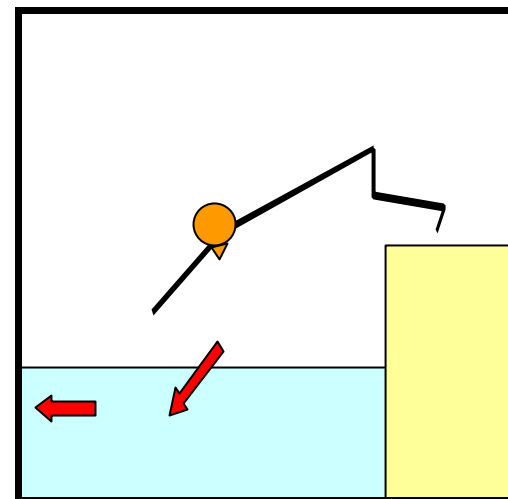
vers le fond

2- toutes les entrées dans l'eau, avec ou sans toboggan

3- Assis sur le bord, pieds dans la goulotte, groupé avant, tête rentrée, s'immerger entièrement
Une poussée plus une coulée selon les trois orientations

3(bis)- Même situation, départ accroupi

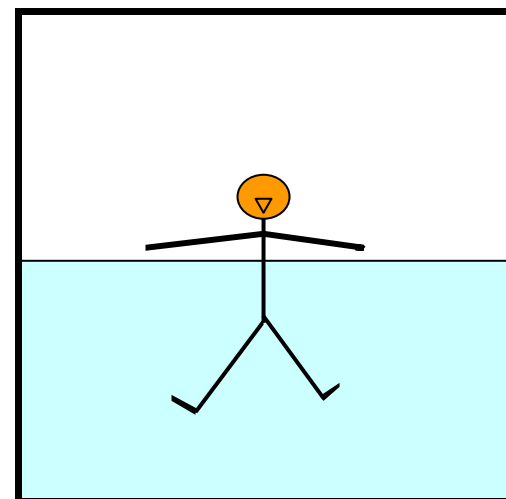
4- Partant debout, plongeon avec la tête rentrée (les oreilles sous les bras), coulée profonde et longue avec une expiration ; soigner les alignements pour aller loin, jusqu'à l'immobilité
ressortir derrière la ligne d'eau, ou dans un cerceau, ou derrière une planche



Item 2 : se maintenir en position verticale, sur place, pendant 5 secondes

Grand bain

1. Se débrouiller librement pour tenir la tête hors de l'eau
2. Avec une planche ou un objet immergé
3. Aller vers le rétro pédalage en alternant les mouvements de jambes
4. Passer du ventral au dorsal par la verticale
5. Par battements alternés
6. Sans mouvements de pieds
7. À plat dos, avancer les pieds en avant
8. Tourner sur place
9. Faire le bouchon, tête sous l'eau et tête hors de l'eau le plus haut possible



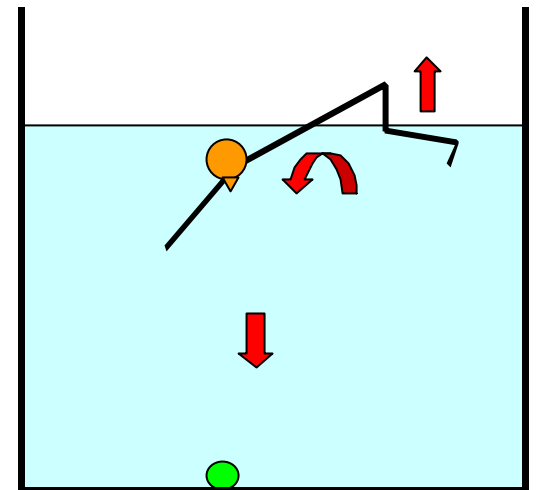
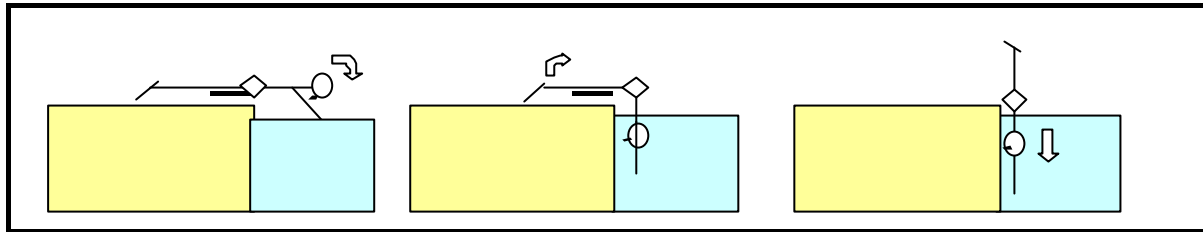
Item 3 : aller chercher un objet immergé de 1,80m de profondeur par renversement

Roulade avant, roulade arrière, appuis tendu renversé

Recherches multiples sous l'eau avec des axes différents, pour arriver au plongeon canard : brasse, demi-roulade, lorsque le tronc est à la verticale, lever les jambes et les tendre hors de l'eau

Descendre le plus possible sans mouvement avec une forte inspiration

Allongé au bord... voir dessins

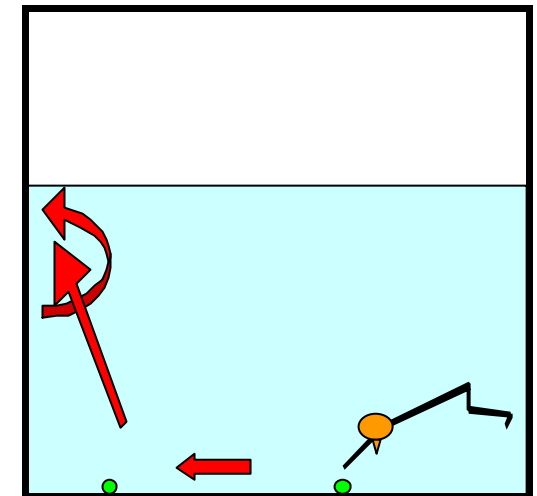


Item 4 : le transporter d'un point A à un point B (distant de 2m), sous l'eau et remonter en oblique pour émerger en position dorsale

Plongeon canard, prendre l'objet et aller le plus loin possible sous l'eau

Faire traverser l'objet dans la largeur du bassin, à quatre ...

Remonter à la verticale, à l'oblique ventrale, à l'oblique dorsale, et en ventral avec un demi tour avant la surface



Item 5 : terminer les 25m en se déplaçant en surface sur le dos

Allongé sur le dos, se débrouiller pour se déplacer

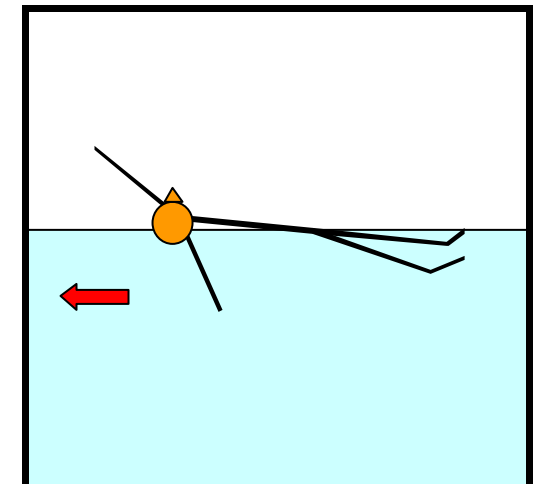
Allongé sur le dos, battements alternés des jambes

Allongé sur le dos, mouvements de brasse des jambes

Allongé sur le dos, mouvements alternés des bras

Allongé sur le dos, mouvements simultanés des bras

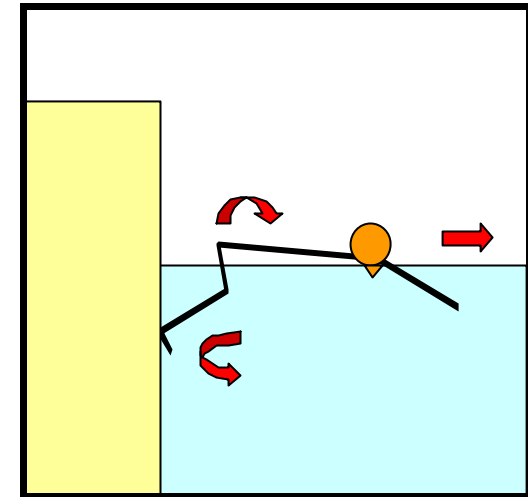
Je vais au mur, je me groupe, je m'immerge et je repars aligné (travail de virage).



Item 6 : se rétablir sur le ventre et effectuer une coulée ventrale sur au moins 3 m, par poussée des membres inférieurs sur le mur

Voir situation 1, item 1

Veiller à respecter l'alignement des segments et du tronc, les oreilles sont sous les aisselles



Item 7 : effectuer 25 m en équilibre ventral

Déplacements divers et jeux en ventral.

Des situations pour travailler et contrôler la respiration :

- expirations longues et volontaires pendant les coulées ventrales
- nage ventrale style brasse : 1 cycle bras pour 1 cycle respiration
- nage ventrale style crawl : respiration à gauche, à gauche, à gauche...
à gauche, à droite, à gauche...

Se laisser manipuler entre deux eaux par un ou des camarades, ne contrôler que l'expiration...

Manipulation de foulards entre deux eaux (être spectateurs ou créateurs)...

