

Item 13 – Défi d'endurance

Activité 1 – Défi d'endurance

Brevet enseigné	Croix de bronze
Numéro de l'item	Item #13
Nom de l'item	Défi d'endurance
Sujets	
Durée de l'enseignement	15 minutes
Emplacement	Couloir
Méthode de facilitation	Aucune
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de démontrer sa condition physique.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : - 400m en continu (sans pause) - Styles de nage reconnaissable - En moins de 11 minutes	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur explique le test, nager 400 mètres en 11 minutes ou moins, style de nage reconnaissable (crawl, dos crawlé, brasse, papillon, marinière, dos élémentaire), sans arrêt. Le moniteur questionne les participants : Pourquoi faut-il être en mesure de réussir ce test? <i>Réponses attendues : Afin de démontrer la condition physique nécessaire à des sauvetages à longues distances ou à des sauvetages dans des conditions difficiles.</i>	-

13 min.	1. Les participants effectuent le test, par vague, 3 personnes par couloir. 2. Le moniteur calcule les longueurs et le temps des participants. Il est possible d'utiliser des objets d'identification pour faciliter le calcul des longueurs de chaque candidat. Par exemple, un foulard attaché au poignet des candidats.	Papier et crayon Chronomètre Objets d'identification
1 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur énonce les résultats et donne les pistes de solution - Utiliser le mur pour se pousser - Nager le plus souvent possible en crawl - Améliorer ses techniques de nage	-
Équipements et matériels		
Papier et crayon Chronomètre Objets d'identification		
Ressources et références		
GCNB p.49 MCS p.9-2 à 9-13		
Éléments de contenu		
Aucun		