

Item 15 – Défi d'endurance

Activité 1 – Défi d'endurance

Brevet enseigné	Médaille de bronze
Numéro de l'item	Item #15
Nom de l'item	Défi d'endurance
Sujets	
Durée de l'enseignement	15 minutes
Emplacement	Couloirs
Méthode de facilitation	-
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de démontrer sa condition physique.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : ○ 400 mètres en continu ○ Styles de nage reconnaissable ○ En moins de 12 minutes	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
2 min.	<u>Introduction</u> Le moniteur explique le défi d'endurance : ○ Nager 400 mètres en 12 minutes ou moins (400 virages en 11 minutes) ○ Nage au choix reconnaissable ○ Virages et coulées permises ○ Plongeon hors de l'eau permis	-
11 min.	Trois participants par couloir, ceux-ci effectuent le test. Le départ des participants se fait par intervalle de 5 ou 10 secondes. Il est possible d'attirer un bracelet de couleur ou un foulard de couleur à chaque vague pour faciliter le compte des longueurs.	Chronomètre Papier et crayon

2 min.	<u>Conclusion</u> Le moniteur énonce les résultats et donne les pistes de solution : - Utiliser le mur pour se pousser - Alternner ses styles de nage - Améliorer ses techniques de nage	-
Équipements et matériel		
Chronomètres Papier et crayon		
Ressources et références		
GCNB p.30 MCS p.9-1 à 9-13		
Éléments de contenu		
Aucun		