

# NATATION DE VITESSE TERM N4

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE									
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau.</p>		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau.            Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.            Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50m.            Un troisième 50m « nage libre ».</p> <p>A l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes.            Exemple : entre 50 et 53 secondes.</p> <p>Pour le premier et le second 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m.  <u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».  <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».  <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.  <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes.            Pour le troisième 50m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée, consécutives au départ et au virage.</p>									
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts			COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts						
<b>13 Points</b>	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	<b>Filles</b>	<b>Points</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>	<b>Points</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>	<b>Points</b>	<b>Garçons</b>	
		75"	1 Pt	60"	58"	7 Pts	48"	50"	11 Pts	42"	
		72"	2 Pts	58"	56"	8 Pts	46"	49"	12 Pts	41"	
		69"	3 Pts	56"	54"	9 Pts	44"	48"	13 Pts	40"	
		66"	4 Pts	54"	52"	10 Pts	43"				
		63"	5 Pts	52"							
		60"	6 Pts	50"							
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité d'un point pour chaque manquement au cadre réglementaire. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité, à l'issue du parcours chronométré									
<b>04 Points</b>	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.  <b>De 0 Pt à 1 Pt</b>			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée.  <b>De 1Pt à 2Pts</b>		Le candidat récupère en nageant i selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours <b>De 3 Pts à 4 Pts</b>				
<b>03 Points</b>	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps réalisé compris dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée.									

**Candidat Garçon :**

Il réalise 44'' sur son premier 50m et estime son temps entre 45'' et 48'' **0 Pt**  
 Il réalise 45'' sur son second 50m et estime son temps entre 45'' et 48'' **1 Pt**  
 Il réalise 47'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 49'' et 52'' **0 Pt**  
 En performance il obtient  $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$  **8.0 / 13 Pts**  
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**  
 Estimation de la performance  $(0 + 1 + 0)$

**NOTE 11.00 / 20**

**Candidate Filles :**

Elle réalise 54'' sur son premier 50m et estime son temps entre 52'' et 55'' **1 Pt**  
 Elle réalise 55'' sur son second 50m et estime son temps entre 51 et 54'' **0 Pt**  
 Elle réalise 55'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 52'' et 55'' **1 Pt**  
 En performance il obtient  $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.66$  **8.0 / 13 Pts**  
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**  
 Estimation de la performance  $(1 + 1 + 0)$

**NOTE 12.00 / 20**

## NATATION DE VITESSE PREMIERE N3

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<b>NIVEAU 3 :</b> <b>Pour produire la meilleure performance possible, se préparer et nager vite en privilégiant le crawl tout en adoptant une expiration aquatique.</b>		Epreuve chronométrée de 2x50m avec environ 10 minutes de récupération semi active. L'élève devra nager au minimum 2 nages différentes choisies parmi le crawl, la brasse, le dos et le papillon. Les changements de nage s'effectueront au 25m. La nage crawlée* est valorisée, d'autant plus en seconde partie du parcours. L'élève annonce son projet de parcours en spécifiant les modes de nage auxquels il recourra pour chaque fraction de 25m. Au terme de l'épreuve, l'élève annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant une fourchette de temps de 5 secondes. Exemple : entre 50'' et 55''. * la nage est reconnue « crawlée » si les actions des bras sont alternées avec retour aérien, et si les actions de jambes sont alternées de type battements.								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts			COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts					
		Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons
8 points	Performance chrono	75''	1 Pt	60''	63''	5 Pts	52''	58''	7 Pts	48''
		72''	2 Pts	58''	60''	6 Pts	50''	56''	8 Pts	46''
		69''	3 Pts	56''						
4 Points	Maîtrise respiratoire.	1 pt		2 pts	3 pts		4 pts			
		Expiration aquatique sur plusieurs cycles de bras.		Expiration aquatique sur 25 m consécutifs.	Expiration aquatique sur 50m consécutifs.		Expiration aquatique sur la totalité des 2x50m.			
3 Points	Distance totale nagée en crawl / 3 pts	Inférieur à 25m : 0 pt			25m : 1 pt		75m : 3 pts			
	Distance nagée en crawl en fin de parcours / 2 pts				50m : 2 pts					
					Dernier 25m : 1 pt		Dernier 50m : 2 pts			
5 Points	Degré de conformité du parcours au projet annoncé / 1 pt	Non conforme au projet annoncé : 0 pt			Conforme au projet annoncé et sans arrêt : 1 pt					
	Estimation de la performance chronométrée / 2 pts				2 pts si le temps réalisé est compris dans la fourchette de temps de 5 secondes annoncée à l'arrivée.					