

## Natation de vitesse Bac pro

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4 :</b> 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 50 m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau. Un premier 50 m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon. Un second 50 m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50 m. Un troisième 50m « nage libre ». À 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. Pour le premier et le second 50 m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m. <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 50 m, 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>								
		<p><b>Points à affecter</b></p>	<p><b>Éléments à évaluer</b></p>	<p><b>Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition</b> (de 0 à 9 pts)</p>			<p><b>Compétence de niveau 4 acquise</b> (de 10 à 20 pts)</p>			
13 points	Temps moyen enregistré sur les trois 50 m	Points	Filles	Garçons	Points	Filles	Garçons	Points	Filles	Garçons
		1 pt	75"	60"	7 pts	58"	48"	11 pts	50"	42"
		2 pts	72"	58"	8 pts	56"	46"	12 pts	49"	41"
		3 pts	69"	56"	9 pts	54"	44"	13 pts	48"	40"
		4 pts	66"	54"	10 pts	52"	43"			
		5 pts	63"	52"						
	6 pts	60"	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								
04 points	Modes de récupération et de préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Récupération formelle, inadaptée.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 0 pt à 1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 1pt à 2pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite.</li> <li>Intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 3 pts à 4 pts</b></p>						
03 points	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 50 m et estime son temps entre 45" et 48"	<b>0 pt</b>
Il réalise 45" sur son second 50 m et estime son temps entre 45" et 48"	<b>1 pt</b>
Il réalise 47" sur son troisième 50 m et estime son temps entre 49" et 52"	<b>0 pt</b>
En performance il obtient $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$	<b>8.0 /13</b>
Mode de récupération	<b>2.0 /4</b>
Estimation de la performance (0 + 1 + 0)	
<b>Note</b>	<b>11.00 /20</b>

### Candidate filles

Elle réalise 54" sur son premier 50 m et estime son temps entre 52" et 55"	<b>1 pt</b>
Elle réalise 55" sur son second 50 m et estime son temps entre 51 et 54"	<b>0 pt</b>
Elle réalise 55" sur son troisième 50m et estime son temps entre 52" et 55"	<b>1 pt</b>
En performance elle obtient $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.66$	<b>8.0 /13</b>
Mode de récupération	<b>2.0 /4</b>
Estimation de la performance (1 + 1 + 0)	
<b>Note</b>	<b>12.00 /20</b>