BAC PROPREFESSIONNEL : NATATION DE VITESSE

COMPÉTENCES ATTENDUES	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
NIVEAU 4 : Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau.	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 1er 50m. Un troisième 50m « nage libre ». 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. 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. Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». Dos : action des bras et des jambes en position dorsale. Papillon : 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.

POINTS À AFFECTER	ÉLEMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE					
		Filles	**Points**	**Garçons**	**Filles**	**Points**	**Garçons**	**Filles**	**Points**	**Garçons**
13/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	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								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée. **De 0 Pt à 1 Pt**			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée. **De 1Pt à 2Pts**			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 **De 3 Pts à 4 Pts**		
03/20	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.**	**8 /13 Pts**
Mode de récupération	**2.0 / 4 Pts**
Estimation de la performance (1 + 1 + 0)	
	NOTE 12.00 / 20