Annexe **CAP BEP :** NATATION DE VITESSE

COMPÉTENCE ATTENDUE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
NIVEAU 3 Se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, en adoptant une expiration aquatique.	Épreuve chronométrée de 100m Nage Libre. La nage crawlée* est valorisée, d'autant plus en seconde partie du parcours. Le candidat annonce son projet de parcours en spécifiant les modes de nage auxquels il recourra pour chaque fraction de 25m. (crawl, brasse, dos). Au terme du parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 5 secondes. Exemple : entre 1'40'' et 1'45''. * 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 À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 pts							
6 pts	Performance chronométrique réalisée indépendamment des modes de nage utilisés	1 pt		2 pts		3 pts		4 pts		5 pts		6 pts	
		G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F
		La distance de 100m est nagée		La distance de 100m est nagée sans arrêt		Moins de 1mn50	Moins de 2mn15	Moins de 1mn 40	Moins de 2mn	Moins de 1mn35	Moins de 1mn50	Moins de 1mn30	Moins de 1mn40
4 pts	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 du parcours			
5 pts	Distance totale nagée en crawl / 3 pts	25m : 0,5 pt				50m : 1 pt 75m : 2 pts				100m : 3 pts			
	Distance nagée en crawl en fin de parcours / 2 pts					Dernier 25m : 1 pt				Dernier 50m : 2 pts			
5 pts	Degré de conformité du parcours au projet annoncé / 3 pts	Une seule fraction de 25m n'est pas conforme au projet annoncé : 1 pt				Chaque fraction de 25m est nagée conformément au projet annoncé : 3 pts							
	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							

© Ministère de l'Éducation nationale > www.education.gouv.fr