

NATATION DE COURSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>		Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération active devant s'effectuer obligatoirement dans l'eau. Un premier 50m « 2 nages » choisis 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 ».								
<b>NIVEAU 1 :</b> nager vite une série de parcours imposant des changements de nage. Nager à l'issue de chacun de ces parcours pour récupérer de l'effort produit.		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.								
<b>NIVEAU 2 :</b> nager vite une série de parcours en respectant les contraintes réglementaires de plusieurs nages codifiées. Nager à l'issue de chacun de ces parcours pour récupérer de l'effort produit et se préparer au parcours suivant.		Pour le premier et le second 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisis sont effectués comme suit, par fraction de 25m. <b>Crawl :</b> action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». <b>Brasse :</b> action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». <b>Dos :</b> action des bras et des jambes en position dorsale. <b>Papillon :</b> action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements dauphin ». 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 A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
		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. Les modes de déplacement nagés ne sont pas économiques. La distance de récupération est réduite (50m ou moins)			Les modes de déplacement nagés sont économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La distance nagée est supérieure ou égale à 100m			Le candidat intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisés pour nager vite lors du prochain parcours		
		De 0 Pt	à	1 Pt	De 1Pt	à	3 Pts	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''  
 Il réalise 45'' sur son second 50m et estime son temps entre 45'' et 48''  
 Il réalise 47'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 49'' et 52''  
 En performance il obtient  $(44 + 45 + 47) / 3 = 45,2$   
 Mode de récupération  
 Estimation de la performance  $(0 + 1 + 0)$

0 Pt  
 1 Pt  
 0 Pt  
 8,0 / 13 Pts  
 2,0 / 4 Pts

NOTE 11,00 / 20**Candidate Filles :**

Elle réalise 54'' sur son premier 50m et estime son temps entre 52'' et 55''  
 Elle réalise 55'' sur son second 50m et estime son temps entre 51 et 54''  
 Elle réalise 55'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 52'' et 55''  
 En performance il obtient  $(54 + 55 + 55) / 3 = 54,66$   
 Mode de récupération  
 Estimation de la performance  $(1 + 1 + 0)$

1 Pt  
 0 Pt  
 1 Pt  
 8,0 / 13 Pts  
 2,0 / 4 Pts

NOTE 12,00 / 20