

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							
		1 pt		2 pts		3 pts		4 pts		5 pts		6 pts	
6 pts	Performance chronométrique réalisée indépendamment des modes de nage utilisés	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							

BAC PROFRESSIONNEL : NATATION DE VITESSE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p>NIVEAU 4 : 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^{er} 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.</p> <p>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 À AFFECTER	ÉLÉMENTS 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 $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.668$. **8 / 13 Pts**
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**
 Estimation de la performance $(1 + 1 + 0)$

NOTE 12.00 / 20