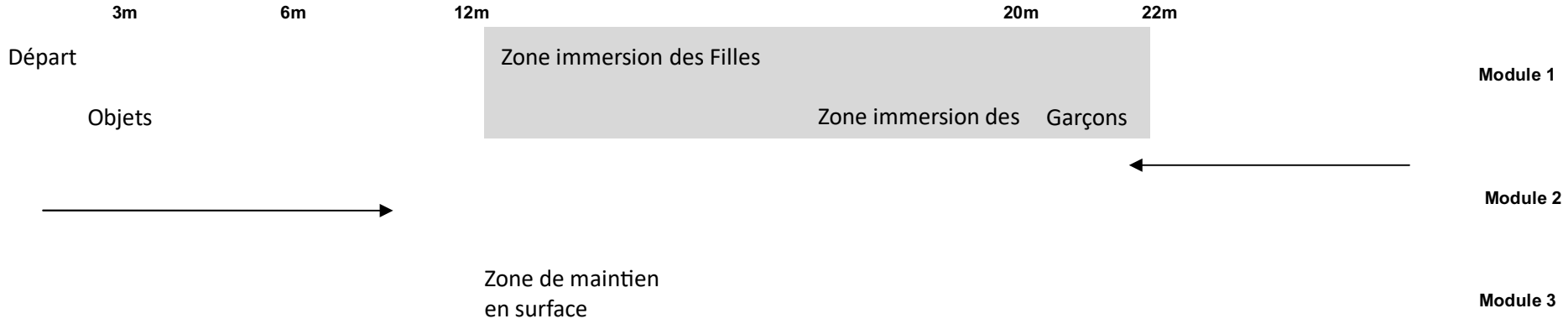
EPREUVE ADAPTEE EN CONTROLE PONCTUEL LYON

NATATION ADAPTEE	PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE
COMPÉTENCE ATTENDUE **NIVEAU 4 : conduire rapidement et enchaîner des déplacements variés adaptés aux différentes contraintes du milieu sur des parcours.**	Epreuve combinée composée de trois modules, chacun étant limité dans le temps. Avant l'épreuve, le candidat ou la candidate devra présenter un certificat médical détaillé avec les recommandations à respecter. Sur certificat médical, un candidat peut ne présenter que 2 modules. Une seule tentative sera accordée à chaque candidat. Les modules doivent s'enchaîner sauf avis médical certifié contraire. Le module 1 sera facultatif si les consignes médicales interdisent l'immersion profonde. Module 1 : parcours chronométré de 25 m, départ libre du bord du bassin. Aller ramasser un petit objet placé à 3 mètres du départ et immergé à environ 1m80 de profondeur. Remonter avec l'objet puis émerger dans un cerceau situé sur le coté et en surface, 2m plus loin. A la surface, lâcher l'objet, sortir du cerceau et nager en direction d'une zone d'immersion située 5 m plus loin. Franchir cette zone en immersion complète (zone de 10 m (G) ou de 8 m de long (F) délimitée par des perches placées à la surface de l'eau dans le couloir de nage). Finir le parcours en nageant en surface jusqu'au mur. Module 2 : nager la plus grande distance possible dans un temps limité à 5 minutes en utilisant librement toutes les possibilités de nage. L'utilisation des palmes sera autorisée pour le module 2 si une déficience au niveau du train supérieur est certifiée par l'autorité médicale scolaire. Module 3 : Se maintenir à la surface de l'eau, voies aériennes émergées, pendant 1 minute, dans une zone de 2m50 x 2m50, sans prendre contact ni avec le sol, ni avec le périmètre de la zone. Tout contact ou immersion des voies aériennes mettra fin à ce module et donc à cette épreuve. Avant l'épreuve, le candidat ou la candidate devra faire un projet sur chaque module en précisant : le temps, la récupération de l'objet et l'endroit de l'émergence du candidat, ainsi que le niveau de franchissement en immersion (module 1), la distance de nage prévue (module 2), la durée du maintien à la surface (module 3).

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 non acquis	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
Total ramené sur 12 points :	**Module 1** : sur 10 points Temps réalisé : 2 points Manip d'un objet : 4 points Franchissement de la zone d'immersion : 4 points	> 1 min = 0 point objet non ramassé = 0 point objet ramassé et lâché = 1 point Prise des perches pour franchissement = 0 point Traversée réalisée avec une inspiration par demi zone = 1 point	> 45 sec et <= 1 min = 1 point Le nageur remonte en tenant l'objet et émerge à coté du cerceau = 2 points Le nageur remonte en tenant l'objet et émerge en touchant le cerceau = 3 points Une seule des deux parties de la zone est traversée en immersion = 2 points Toute la zone est traversée en immersion, mais avec au moins un contact des perches (3 points).	<= 45 sec = 2 points Le nageur remonte en tenant l'objet et émerge dans le cerceau sans le toucher (4 points) Toute la zone est traversée en immersion, sans aucun contact avec les perches (4 points).
	Module 2 : sur 10 points Distance parcourue en 5 minutes (P) : nage avec palmes	25 m ou 100m (P) = 1 point 50 m ou 150m (P) = 2 points 75 m ou 175m (P) = 3 points 100 m ou 200m (P) = 4 points	125 m ou 225m (P) = 5 points 150 m ou 250m (P) = 6 points 175 m ou 275m (P) = 7 points	200 m ou 300m (P) = 8 points 225 m ou 350m (P) = 9 points 250 m ou 400m (P) = 10 points

	Module 3 : Durée du maintien : 4 points	< 30 sec = 0 pt < 35 sec = 1 pts	< 40 sec = 2 pts < 45 sec = 2,5 points < 50 sec = 3 points	< 55 sec = 3,5 points <= 1 min = 4 points
5 pts	**Ecart aux projets**	1 prévision juste = 0,5 point 2 prévisions justes = 1 point	3 prévisions justes = 2 points 4 prévisions justes = 3 points	5 prévisions justes = 4 points 6 prévisions justes = 5 points
3 pts	**Analyse de sa prestation**	Bilan succinct et trop global ne permettant pas d'envisager une amélioration de la prestation dansée.	Analyse effectuée à partir des ressentis et des performances réalisées. Une ou plusieurs voie(s) de progrès est(sont) envisagée(s).	Analyse fine (ressenti et performance) permettant de proposer une ou deux solutions au(x) problème(s) rencontré(s).



EPREUVE ADAPTEE DE NATATION

Fiche de jury

Nom _____ Prénom _____ Date de naissance _____

<u>Aménagement(s) de l'épreuve :</u>

Cette rubrique concerne trois points particuliers pour lesquels une dérogation peut être accordée. **Seule une attestation médicale précise**, transmise au jury d'examen, permettra un ou plusieurs aménagements de l'épreuve. Cela concerne :
- le nombre de modules à réaliser : 3 ou 2 au minimum

- l’utilisation des palmes pour le module 2 uniquement
- la possibilité de s’arrêter pour récupérer entre les différents modules

Projet du candidat :	projet du candidat	résultat

Module1
- le temps pour réaliser le parcours avec immersion

- la récupération de l’objet

- la sortie dans le cerceau

- le franchissement de la zone en immersion

Module2
- la distance de nage réalisée dans les 5’

Module3
- la durée du maintien à la surface