

## Session 2020

### Natation de vitesse Bac pro

| Compétences attendues   |  | Principes d'élaboration de l'épreuve  |  |         |  |  |         |        |        |         |
|---|--|---|--|---------|--|--|---------|--------|--------|---------|
| <p><b>Niveau 4 :</b><br/>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.<br/>Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.<br/>Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50m.<br/>Un troisième 50m « nage libre ».<br/>À 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.<br/>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.<br/><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».<br/><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».<br/><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.<br/><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes.<br/>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<br>de 0 à 9 pts   |  |         | Compétence de niveau 4 acquise<br>de 10 à 20 pts |  |         |        |        |         |
|   |  | Filles  | Points   | Garçons | Filles   | Points   | Garçons | Filles | Points | Garçons |
| 13 points   | 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  |  |         |  |  |         |        |        |         |
| 4 points  | Modes de récupération et de préparation              | Récupération formelle, inadaptée.   | Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée. |         |  | 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 0 pt à 1 pt  | de 1 pt à 2pts   |         |  | de 3 pts à 4 pts   |         |        |        |         |
| 3 points  | 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 50 m et estime son temps entre 45'' et 48''   | 0 pt       |
| Il réalise 45'' sur son second 50 m et estime son temps entre 45'' et 48''    | 1 pt       |
| Il réalise 47'' sur son troisième 50 m et estime son temps entre 49'' et 52'' | 0 pt       |
| En performance il obtient $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$                         | 8 / 13 pts |
| Mode de récupération  | 2 / 4 pts  |
| Estimation de la performance (0 + 1 + 0)                                      |            |

Note 11 / 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 / 13 pts |
| Mode de récupération   | 2 / 4 pts  |
| Estimation de la performance (1 + 1 + 0)                                       |            |

Note 12 / 20