

Session 2021

Natation de vitesse Bac pro

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 ». 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. 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. 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 de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise 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. 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 1 pt 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			
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