

## Session 2020

### Natation en durée CAP/BEP

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3 :</b> Moduler l'intensité, la durée et la nature de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.</p>		<p>Le candidat doit réaliser <b>une séquence d'entraînement, en relation avec des effets attendus</b>. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i>.</li> <li>- Chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i>.</li> <li>- Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i>.</li> </ul> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat bénéficie du chronomètre mural ou d'un chronomètre manuel.</p> <p>Le candidat doit présenter et réaliser un extrait d'une séance d'entraînement intégrant une entrée dans l'activité (de 5 min maximum) et des efforts nagés d'une durée de 15 à 20 minutes (y compris les temps d'échauffement et de récupération). L'utilisation d'un matériel est possible.</p> <p>Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les temps de nage et de récupération.</p> <p>Il est attendu du candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'il conçoive sa séquence d'entraînement (distances ou durées, matériel, allures / temps, récupérations) en s'appuyant sur son carnet d'entraînement</li> <li>- Qu'il intègre des allures de nage relatives aux types efforts exigés par le thème choisi et qu'il doit avoir expérimentées au cours de sa préparation à cette épreuve.</li> <li>- Qu'il exprime par oral ou par écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisée.</li> </ul>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non acquis de 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 points	
3 points	<p><b>Concevoir</b> une séquence d'entraînement comportant, les temps de nage et intensités, les temps et types de récupérations, en lien avec le thème d'entraînement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenus de séance incohérents avec le thème</li> <li>- Charge de travail inadaptée au temps de séance et/ou aux ressources du candidat</li> </ul> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction cohérente de la séance (les intensités de nage choisies sont cohérentes avec les effets recherchés par le thème)</li> <li>- Charge de travail réaliste</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenus en relation étroite avec le thème d'entraînement et les ressources du candidat</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>
14 points	<p><b>Produire</b> en respectant les caractéristiques du thème.</p> <p>Respecter les charges de travail annoncées</p> <p>S'engager dans l'effort.</p> <p>Usage du matériel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Production partielle de ce qui est prévu sans respect des contraintes (distances, temps, récupération, ..)</li> <li>- Nombreux décalages (retards, avances). Manque d'intégration des allures visées.</li> <li>- Pas de contrôle systématiquement des allures de déplacement après chaque séquence de travail (ne regarde pas le chrono).</li> <li>- Engagement dans l'effort parfois feint ou insuffisant au regard des effets visés. Arrêts longs et trop nombreux par rapport au thème pour envisager des transformations. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le matériel n'est pas utilisé à bon escient.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>de 0 à 7 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du programme dans ses grandes lignes.</li> <li>- Les allures de déplacement correspondent globalement aux intensités de nage prévues (quelques décalages mais capacité à réguler son allure).</li> <li>- Engagement réel et visible dans l'effort (respiration, rougeur, fréquence/amplitude de nage, détérioration de la nage etc.)</li> <li>- Usage adéquat du matériel</li> </ul> <p><b>de 7,5 à 10 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respect du thème avec régulations éventuelles pendant la séance.</li> <li>- Peu ou pas de décalages. Maîtrise des allures prévues.</li> <li>- Engagement optimal dans la zone d'effort visé.</li> <li>- Fatigue visible en fin de séance.</li> <li>- Usage adéquat du matériel, en cohérence avec son potentiel ou son thème d'entraînement.</li> </ul> <p><b>de 10,5 à 14 points</b></p>
3 points	<p><b>Analyser</b> et percevoir des effets.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan sommaire voire inexistant.</li> <li>- Ressenti peu ou mal défini.</li> </ul> <p><b>0 ou 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan partiel.</li> <li>- Effets corporels identifiés mais seulement perçus et interprétés en termes de sensations globales.</li> </ul> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan complet.</li> <li>- Description plus précise des sensations perçues mises en relation avec l'intensité de nage.</li> </ul> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>