

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ;</li> <li>un deuxième 50m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ;</li> <li>un troisième 50m « nage libre ».</li> </ul> <p>A l'arrivée de chacun des deux premiers 50m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.</p> <p>Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m :</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».</p> <p><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.</p> <p><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ».</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>								
<p><b>NIVEAU 4 :</b>            Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau.</p> <p style="text-align: center;"><b>Session 2019</b></p>										
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
14/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	1'12"	58"	7	56"	46"	11	49"	41"
		1.5	1'10"5	57"	7.5	55"	45"	11.5	48"5	40"5
		2	1'09"	56"	8	54"	44"	12	48"	40"
		2.5	1'07"5	55"	8.5	53"	43"5	12.5	47"5	39"5
		3	1'06"	54"	9	52"	43"	13	47"	39"
		3.5	1'05"5	53"	9.5	51"	42"5	13.5	46"5	38"5
		4	1'03"	52"	10	50"	42"	14	46"	38"
		4.5	1'01"5	51"	10.5	49"5	41"5			
		5	1'00"	50"						
		5.5	59"	49"						
		6	58"	48"						
6.5	57"	47"								
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité de 1 point le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. 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.			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.		Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisés pour nager vite lors du prochain parcours.			
		<b>De 0 Point à 1 Point</b>			<b>De 1,5 Point à 2,5 Points</b>		<b>De 3 Points à 4 Points</b>			
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								

NATATION DE DISTANCE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 500 mètres. Le jury relève les temps par tranches de 100 mètres et comptabilise les distances nagées en crawl.</p> <p>Le crawl est défini comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>• phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion</li> </ul> <p>Pour être comptabilisées, les distances nagées en crawl doivent l'être par tranches de 25m, consécutives ou non.</p>								
<b>NIVEAU 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, afin de nager vite au terme de cet effort prolongé.										
		<b>Session 2019</b>								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours.	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	15'15	13'50	6	12'00	10'45	9.5	10'37	9'24
		1.5	14'50	13'25	6.5	11'48	10'30	10	10'26	9'14
		2	14'25	13'00	7	11'36	10'18	10.5	10'15	9'04
		2.5	14'00	12'40	7.5	11'24	10'06	11	10'05	8'56
		3	13'40	12'20	8	11'12	9'54	11.5	19'55	8'48
		3.5	13'20	12'00	8.5	11'00	9'44	12	9'45	8'40
		4	13'00	11'45	9	10'48	9'34			
		4.5	12'45	11'30						
		5	12'30	11'15						
5.5	12'15	11'00								
Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).										
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à quatrième tranches. <b>0 Point</b>			Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à quatrième tranches. <b>2 Points</b>					
06/20	Modes de préparation à l'effort	Absence de mise en train. Mise en train succincte et/ou inadaptée. Le candidat nage quelques longueurs sans réelle notion de progressivité.  <b>de 0 à 0, 5 Point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve.  <b>de 1 à 1,5 Point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques (exemple : virages).  <b>2 Points</b>		
	Gestion de l'effort : Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	<b>Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 8 s : 1 Point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 4 s : 2 Points</b>		
	Distance parcourue en crawl	<b>300m : 1 Point</b>			<b>400m : 1,5 Point</b>			<b>500m : 2 Points</b>		

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
<b>COMPETENCE ATTENDUE</b>		Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100m 3 nages entrecoupés d'environ 15 mn de récupération. Les nages sont choisis parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon..											
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.		A l'arrivée de chacun des deux parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisis 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 de type « battements dauphin »						<b>Session 2019</b>					
<b>POINTS A AFFECTER</b>		<b>ELEMENTS A EVALUER</b>											
		<b>Degrés d'acquisition du NIVEAU 5</b>											
<b>14/20</b>	Cumul des temps réalisés sur les deux parcours	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>			
		<b>1</b>	3'40	3'14	<b>7</b>	3'16	2.56	<b>11</b>	3'01	2.44			
		<b>1.5</b>	3'38	3'12"5	<b>7.5</b>	3'14	2'54"5	<b>11.5</b>	2'59"5	2'42"5			
		<b>2</b>	3'36	3.11	<b>8</b>	3'12	2.53	<b>12</b>	2'58	2.41			
		<b>2.5</b>	3'34	3'09"5	<b>8.5</b>	3'10	2'51"5	<b>12.5</b>	2'56"5	2'39"5			
		<b>3</b>	3'32	3.08	<b>9</b>	3'08	2.5	<b>13</b>	2'55	2.38			
		<b>3.5</b>	3'30	3'06"5	<b>9.5</b>	3'06	2'48"5	<b>13.5</b>	2'53"5	2'36"5			
		<b>4</b>	3'28	3.05	<b>10</b>	3'04	2.47	<b>14</b>	2'52	2.35			
		<b>4.5</b>	3'26	3'03"5	<b>10.5</b>	3'02"5	2'45"5	<b>11</b>	3'01	2.44			
		<b>5</b>	3'24	3.02									
		<b>5.5</b>	3'22	3'00"5									
		<b>6</b>	3'20	2.59									
<b>6.5</b>	3'18	2'57"5											
Caractère réglementaire de la prestation		Une pénalité d'1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.											
<b>04/20</b>	Modes de récupération et de préparation	Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.		L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.		L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant plusieurs longueurs selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées favorisent le relâchement des groupes musculaires sollicités lors des phases d'effort. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.		<b>De 0 Point à 1 Point</b>		<b>De 2 Points à 3 Points</b>		<b>De 3 Points à 4 Points</b>	
<b>02/20</b>	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé											

## Compétences propres 1 CP1 – Natation de distance - Niveau 5

Natation de distance		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.</p>		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>- Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émergence.</li> </ul>								
		<b>Session 2019</b>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14 pts	<p><b>Performance chronométrique</b> Exemple : Une fille réalise 15 mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
		<b>1 pt</b>	19'00	17'00	<b>5,5 pts</b>	16'32	14'49	<b>10 pts</b>	14'32	13.10
		<b>1,5 pt</b>	18'40	16'41	<b>6 pts</b>	16'16	14'36	<b>10,5 pts</b>	14.20	13.00
		<b>2 pts</b>	18'24	16'26	<b>6,5 pts</b>	16'00	14'23	<b>11 pts</b>	14.08	12.50
		<b>2,5 pts</b>	18'08	16'11	<b>7 pts</b>	15'44	14'10	<b>11,5 pts</b>	13.56	12.40
		<b>3 pts</b>	17'52	15'56	<b>7,5 pts</b>	15'32	14'00	<b>12 pts</b>	13'44	12'30
		<b>3,5 pts</b>	17'36	15'41	<b>8 pts</b>	15'20	13'50	<b>12,5 pts</b>	13.32	12.20
		<b>4 pts</b>	17'20	15'28	<b>8,5 pts</b>	15.08	13.40	<b>13 pts</b>	13.30	12.10
		<b>4,5 pts</b>	17'04	15'15	<b>9 pts</b>	14.56	13.30	<b>13,5 pts</b>	13.08	11.50
		<b>5 pts</b>	16'48	15'02	<b>9,5 pts</b>	14.44	13.20	<b>14 pts</b>	12.56	11.40
Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
6 pts	<p><b>Gestion de l'effort</b> Temps réalisé sur la dernière tranche de 100mètres</p>	<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches</p> <p style="text-align: center;"><b>0 pt</b></p>			<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 pts</b></p>					
	<p>Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière</p>	<p><b>Supérieur à 13 sec : 0 pt</b> <b>(11-13sec) : 0,5 pt</b> <b>(9-10sec) : 1 pt</b></p>			<p><b>( 7- 8 sec) : 1,5 pts</b> <b>(5 - 6sec) : 2 pts</b></p>			<p><b>(0-4 sec) : 3 pts</b></p>		