



NATATION DE VITESSE

COMPÉTENCES ATTENDUES		Principe d'élaboration de l'épreuve								
<p>NIVEAU 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage dorsale et ventrale alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau</p>		<p>Le candidat nage une série de deux 50 m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10 min de récupération : - un premier 50 m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, le papillon ou nage hybride ; - un deuxième 50 m « nage libre ».</p> <p>À l'arrivée de chacun du premier 50 m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide lui est permise (pull boy, ceinture, frite...).</p> <p>Pour les deux 50 m, réalisés 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					
		Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon
14/20 Temps moyen enregistré sur les deux 50 m barème différencié garçons-filles)		0.5	+2'45	2'40	5	1'45	1'43	9.5	1'21	1'19
		1	2'40	2'35	5.5	1'43	1'40	10.	1'20	1'18
		1.5	2'35	2'30	6	1'40	1'33	10.5	1'19	1'17
		2	2'30	2'25	6.5	1'33	1'30	11	1'18	1'16
		2.5	2'25	2'20	7	1'30	1'28	11.5	1'17	1'15
		3	2'20	2'	7.5	1'28	1'26	12	1'16	1'14
		3.5	2'	1'55	8	1'26	1'24	12.5	1'15	1'13
		4	1'55	1'50	8.5	1'24	1'22	13	1'14	1'12
		4.5	1'50	1'45	9	1'22	1'20	13.5	1'13	1'11
								14	1'12	1'10
04/20	Modes de récupération et de Préparation	<p>1pt</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (nages rapides) Mobilisations articulaires incomplètes 			<p>2 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 50 m <ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée immédiatement après l'effort 			<p>4 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1^{er} départ <ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive et continue. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. <p>La récupération intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.</p>		
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée (barème mixte)	+ 1 point si l'écart entre temps réalisé et temps estimé est inférieur ou égal à 2 secondes (par 50 m). Écarts en seconde								