



## NATATION DE DISTANCE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE														
<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.</p>		<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. 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 25 m, consécutives ou non.</p> <p><b>Aptitudes partielles limitant l'utilisation des jambes (pathologie du genou, blessure du membre inférieur...) possibilité au candidat de nager avec un pull-boy pour l'ensemble de l'épreuve et départ dans l'eau barème vert ; le candidat nage sans les jambes et sans matériel, il ne peut ni plonger, ni pousser au mur lors des virages voir barème jaune</b></p>														
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Niveau 4 non acquis					Degrés d'acquisition du niveau 4									
		Note /12	Tps fille		Tps garçon		Note /12	Tps fille		Tps garçon		Note /12	Tps fille		Tps garçon	
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours. )	0.5	+ de 16'05	+de16'20	+ de 15'00	+de15'15	4.5	13'40	13'55	12'30	12'45	8.5	11'50	12'05	10'45	11'00
		1	16'05	16'20	15'00	15'15	5	13'20	13'35	12'15	12'30	9	11'33	11'48	10'33	10'48
		1.5	15'40	15'55	14'35	14'50	5.5	13'05	13'20	12'00	12'15	9.5	11'27	11'42	10'22	10'37
		2	15'15	15'30	14'10	14'25	6	12'50	13'05	11'45	12'00	10	11'16	11'31	10'11	10'26
		2.5	14'50	15'05	13'45	14'00	6.5	12'36	12'51	11'33	11'48	10.5	11'05	11'20	10'00	10'15
		3	14'30	14'45	13'25	13'40	7	12'26	12'41	11'21	11'36	11	10'55	11'10	9'50	10'05
		3.5	14'10	14'25	13'05	13'20	7.5	12'14	12'29	11'09	11'24	11.5	10'45	11'00	9'40	9'55
		4	13'50	14'05	12'45	13'00	8	11'55	12'10	10'57	11'12	12	10'35	10'50	9'30	9'45
	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. 0 point					Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à quatrième tranches. 2 points									
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. de 0 à 0, 5 point					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. de 1 à 1,5 point					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). 2 points,				
	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)	Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point					Inférieur ou égal à 8 s : 1 point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 point					Inférieur ou égal à 4 s : 2 points				
	Distance parcourue en crawl	300m : 1 point					400m : 1,5 point					500m : 2 points				

Nager sans les jambes pénalise moins un candidat bon nageur, aussi l'adaptation est à réévaluer vers le haut pour un candidat « bon nageur » (-10''), si ce candidat bon nageur ne peut utiliser le mur lors des virages (-19'') et s'il ne peut plonger (-3'').

**Nécessité d'une adaptation de la durée de l'effort** : distance nagée peut être de 400m ou 300m (minimum). Le barème de performance est calculé au prorata de la distance parcourue en conservant l'allure du 500m : temps du référentiel national /500m X distance adaptée.