

NATATION EN DURÉE		Principe d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, matériel, etc.).		<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 a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'une montre chronomètre personnelle. Le candidat doit construire le projet de sa séance de travail prévue sur un temps de 30 minutes et comprenant 3 ou 4 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes.</p> <p>Il doit choisir, parmi les 3 mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>MOBILE 1 - Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.</p> <p>MOBILE 2 - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.</p> <p>MOBILE 3 - Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</p> <p>Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training, etc.), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. Le carnet d'entraînement de chaque candidat spécifie le mobile choisi et les différentes données recueillies au cours du cycle.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi, la forme de travail imposée, et construit sa séance en conséquence. Il indique les distances, l'intensité, les types de nage, les temps à réaliser sur les séries, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances réalisées, les temps de nage sur les séries ou les durées des séquences, les temps de récupération, et éventuellement lui rappelle son projet. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>Puis à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation et annonce ce qu'il changerait lors d'une prochaine séance.</p> <p>Une fiche individualisée fait apparaître le mobile personnel poursuivi, la forme de travail imposée et permet l'écriture de cette séance, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.</p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis de 0 à 09 pts	Degrés d'acquisition du niveau 4 de 10 à 20 pts	
07/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les distances, intensités, temps et types de nage, les temps et types de récupérations, le matériel éventuellement utilisé, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée par le jury sur une au moins des séquences proposées. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport au mobile annoncé ou à la forme de travail imposée. La majorité des éléments de la séance est mal renseignée et/ou inadaptée : mobile mal précisé, distances, temps et types de nage, temps et types de récupérations inadaptés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix, notamment le volume de sa charge de travail. 0 à 3 points	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix des distances, temps et types de nage, temps et type de récupération, adaptés aux possibilités de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. 3,5 à 5 points	Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel du candidat. Les paramètres de la charge sont clairement explicités. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances sur l'entraînement et par l'analyse de ses sensations. 5,5 à 7 points
10/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile. C'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de nages, avec ou sans matériel.	La séance n'est pas réalisée dans sa globalité : deux séquences au moins ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas maîtrisés (écarts supérieurs à 15 sec sur 50 m). Les récupérations prévues sont mal contrôlées. Le matériel n'est pas utilisé à bon escient. 0 à 4,5 points	Une séquence n'est pas menée à son terme dans le temps imparti. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. Les récupérations prévues sont réalisées. Usage adéquat du matériel. 5 à 7,5 points	La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. Les temps annoncés sur les séries sont maîtrisés (écarts globalement inférieurs à 5 sec sur 50 m). Les récupérations prévues sont réalisées. Usage adéquat du matériel. 8 à 10 points
03/20	Analyser de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptation non envisagée ou non justifiée. 0 à 1 point	Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement. 1,5 à 2 points	Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement. 2,5 à 3 points