

BAC PROPFESSIONNEL : NATATION DE VITESSE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
NIVEAU 4 : Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau.		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau.</p> <p>Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.</p> <p>Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1^{er} 50m.</p> <p>Un troisième 50m « nage libre ».</p> <p>A l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes.</p> <p>Exemple : entre 50 et 53 secondes.</p> <p>Pour le premier et le second 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.</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>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE					
13/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Filles Poi	nts	Garçons	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons
		75"	1 Pt	60" 58"		7 Pts	48" 50"		11 Pts	42"
		72"	2 Pts	58" 56"		8 Pts	46" 49"		12 Pts	41"
		69"	3 Pts	56" 54"		9 Pts	44" 48"		13 Pts	40"
		66"	4 Pts	54" 52"		10 Pts	43"			
		63"	5 Pts	52"						
	60"	6 Pts	50"							
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité d'un point pour chaque manquement au cadre réglementaire. Dans ce cas, 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. De 0 Pt à 1 Pt			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée. De 1Pt à 2Pts		Le candidat récupère en nageant i selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours De 3 Pts à 4 Pts			
03/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps réalisé compris dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée.								

Candidat Garçon :

Il réalise 44" sur son premier 50m et estime son temps entre 45" et 48" **0 Pt**
 Il réalise 45" sur son second 50m et estime son temps entre 45" et 48" **1 Pt**
 Il réalise 47" sur son troisième 50m et estime son temps entre 49" et 52" **0 Pt**
 En performance il obtient $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$ **8.0 / 13 Pts**
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**
 Estimation de la performance $(0 + 1 + 0)$

NOTE 11.00 / 20

Candidate Filles :

Elle réalise 54" sur son premier 50m et estime son temps entre 52" et 55" **1 Pt**
 Elle réalise 55" sur son second 50m et estime son temps entre 51 et 54' **0 Pt**
 Elle réalise 55" sur son troisième 50m et estime son temps entre 52" et 55" **1 Pt**
 En performance il obtient $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.668$ **8** **/13 Pts**
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**
 Estimation de la performance $(1 + 1 + 0)$

NOTE 12.00 / 20