

## NATATION DE VITESSE      CAP BEP

| COMPÉTENCE ATTENDUE   |  | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE   |   |   |  |   |   |   |                |                 |              |   |                |                |                |                     |  |  |
|---|--|--|---|---|--|---|---|---|----------------|-----------------|--------------|---|----------------|----------------|----------------|---------------------|--|--|
| <b>NIVEAU 3 :</b><br><b>Se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, en adoptant une expiration aquatique.</b> |  | Epreuve chronométrée de 100m Nage Libre.<br>La nage crawlée* est valorisée, d'autant plus en seconde partie du parcours.<br>Le candidat annonce son projet de parcours en spécifiant les modes de nage auxquels il recourra pour chaque fraction de 25m. (crawl, brasse, dos).<br>Au terme du parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 5 secondes. Exemple : entre 1'40" et 1'45".<br>* la nage est reconnue « crawlée » si les actions des bras sont alternées avec retour aérien, et si les actions de jambes sont alternées de type battements. |   |   |  |   |   |   |                |                 |              |   |                |                |                |                     |  |  |
| POINTS A AFFECTER   | ELEMENTS A EVALUER   | COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts   |   |   |  |   |   | COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts   |                |                 |              |   |                |                |                |                     |  |  |
| <b>6 Points</b>   | Performance chronométrique réalisée indépendamment des modes de nage utilisés. | 1 pt   |   |   | 2 pts                                      |   |   | 3 pts   |                | 4 pts           |              | 5 pts   |                | 6 pts          |                |                     |  |  |
|   |  | G  | F | G | F  | G | F | G   | F              | G               | F            | G   | F              |                |                |                     |  |  |
|   |  | La distance de 100m est nagée.   |   |   | La distance de 100m est nagée sans arrêt.  |   |   | Moins de 1mn50  | Moins de 2mn15 | Moins de 1mn 40 | Moins de 2mn | Moins de 1mn35                                    | Moins de 1mn50 | Moins de 1mn30 | Moins de 1mn40 |                     |  |  |
| <b>4 Points</b>   | Maîtrise respiratoire.   | 1 pt   |   |   | 2 pts                                      |   |   | 3 pts   |                |                 |              | 4 pts   |                |                |                |                     |  |  |
|   |  | Expiration aquatique sur plusieurs cycles de bras.   |   |   | Expiration aquatique sur 25 m consécutifs. |   |   | Expiration aquatique sur 50m consécutifs.   |                |                 |              | Expiration aquatique sur la totalité du parcours. |                |                |                |                     |  |  |
| <b>5 Points</b>   | Distance totale nagée en crawl / 3 pts   | 25m : 0,5 pt   |   |   |  |   |   | 50m : 1 pt  |                |                 |              | 100m : 3 pts                                      |                |                |                |                     |  |  |
|   | Distance nagée en crawl en fin de parcours / 2 pts                             |  |   |   |  |   |   | 75m : 2 pts   |                |                 |              | Dernier 25m : 1 pt                                |                |                |                | Dernier 50m : 2 pts |  |  |
| <b>5 Points</b>   | Degré de conformité du parcours au projet annoncé / 3 pts                      | Une seule fraction de 25m n'est pas conforme au projet annoncé : 1 pt  |   |   |  |   |   | Chaque fraction de 25m est nagée conformément au projet annoncé : 3 pts                               |                |                 |              |   |                |                |                |                     |  |  |
|   | Estimation de la performance chronométrée / 2 pts                              |  |   |   |  |   |   | 2 pts si le temps réalisé est compris dans la fourchette de temps de 5 secondes annoncée à l'arrivée. |                |                 |              |   |                |                |                |                     |  |  |

# NATATION DE VITESSE BAC PRO

| COMPETENCES ATTENDUES  |  | PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE   |        |         |  |        |  |        |        |         |
|--|--|--|--------|---------|--|--------|--|--------|--------|---------|
| <p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau.</p> |  | <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.<br/>           Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.<br/>           Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50m.<br/>           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.<br/>           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.<br/> <u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».<br/> <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».<br/> <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.<br/> <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes.<br/>           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 A AFFECTER  | ELEMENTS A EVALUER                                   | COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts   |        |         | COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts  |        |  |        |        |         |
| <b>13 Points</b>   | Temps moyen enregistré sur les trois 50m             | Filles   | Points | 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   |        |         |  |        |  |        |        |         |
| <b>04 Points</b>   | Modes de récupération et de préparation              | Récupération formelle, inadaptée.<br><br><b>De 0 Pt à 1 Pt</b>   |        |         | Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée.<br><br><b>De 1Pt à 2Pts</b> |        | 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.<br>intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours<br><b>De 3 Pts à 4 Pts</b> |        |        |         |
| <b>03 Points</b>   | 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  $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.66$  **8.0 / 13 Pts**  
 Mode de récupération **2.0 / 4 Pts**  
 Estimation de la performance  $(1 + 1 + 0)$

**NOTE 12.00 / 20**