

# FICHE CANDIDAT

## Session 2019

### Épreuve facultative en ponctuel



## NATATION

*Cette fiche a pour objet de vous présenter de manière succincte les modalités de cette épreuve et de vous donner quelques conseils de préparation.*

L'épreuve de **NATATION** est composée :  
d'une prestation physique notée sur 16 points et d'un entretien noté sur 4 points.

### *1. Déroulement de la prestation physique*

- Échauffement libre de **20 minutes** environ.
- L'épreuve se déroule dans un bassin de 25 mètres (ou exceptionnellement de 50 mètres).
- La constitution des séries est réalisée en fonction des projets de performance des candidats.
- Le candidat **réalise un 800 mètres crawl** (pas de nage libre autorisée) à partir d'un départ plongé, chronométré dans le respect des contraintes réglementaires.
- Les conditions de passage de l'épreuve peuvent amener parfois le jury à prendre la décision de faire nager les candidats au nombre de deux par ligne d'eau.

### *2. La notation de la prestation physique sur 16 points*

- **Une note de 0 à 16** est proposée par le jury. Cette note correspond aux points acquis dans l'épreuve de prestation physique.

➤ Les critères pour la notation de l'épreuve physique sont:

1. Le temps à réaliser sur l'intégralité du parcours :

	Temps à réaliser	
	Filles	Garçons
Pour obtenir la note maximale	12'56	11'40
Pour obtenir la moyenne	15'44	14'10
Pour obtenir 1 point	19'	17'

2. La gestion de l'effort : le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.

3. La régularité : les écarts entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et la dernière tranche.

### ***3. Entretien sur 4 points***

- L'entretien **ne peut excéder 15 minutes**. Il permet au jury d'apprécier les connaissances et les qualités de réflexion sur l'expérience personnelle.
- L'entretien a lieu à l'issue de la prestation physique, et est conduit par les membres du jury qui ont observé le candidat lors de sa prestation physique.
- L'analyse du candidat de sa prestation physique sert de base pour évaluer ses connaissances de:
  1. Du règlement.
  2. Des principes techniques et d'entraînement en natation.
  3. Des principes d'échauffement et de récupération.

### ***4. Aide à la préparation***

- ✓ Il est difficile aux candidats non préparés à cette épreuve de révéler un niveau de compétences en adéquation avec les attendus de l'épreuve.
- ✓ Ce type d'épreuve nécessite une préparation physique adaptée ainsi qu'une pratique régulière de l'activité. L'expérience accumulée en compétition est un atout considérable.
- ✓ Une tenue de bain réglementaire est obligatoire (pas de bermuda). Le bonnet de bain est exigé dans les règlements intérieurs des piscines.
- ✓ Le niveau 5 de compétences du référentiel natation est attendu (Bulletin Officiel **n°25 du 21 juin 2018 annexe 2**, Bulletin Officiel **n°9 du 1<sup>er</sup> mars 2018 annexe 4**).
- ✓ Le candidat devra être capable de: « *Produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé* ».

## Natation de distance – BO n° 25 du 21 juin 2018 - Niveau 5

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<b>Niveau 5 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.  La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : - action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; - phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.									
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de niveau 5									
<b>14 points</b>	<b>Performance chronométrique</b>  <u>Exemple :</u> Une fille réalise 15 mn 33. Sa note est de 7/14	<b>N/14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>N/14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>N/14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	
		<b>1 point</b>	19.00	17.00	<b>5,5 points</b>	16.32	14.49	<b>10 points</b>	14.32	13.10	
		<b>1,5 point</b>	18.40	16.41	<b>6 points</b>	16.16	14.36	<b>10,5 points</b>	14.20	13.00	
		<b>2 points</b>	18.24	16.26	<b>6,5 points</b>	16.00	14.23	<b>11 points</b>	14.08	12.50	
		<b>2,5 points</b>	18.08	16.11	<b>7 points</b>	15.44	14.10	<b>11,5 points</b>	13.56	12.40	
		<b>3 points</b>	17.52	15.56	<b>7,5 points</b>	15.32	14.00	<b>12 points</b>	13.44	12.30	
		<b>3,5 points</b>	17.36	15.41	<b>8 points</b>	15.20	13.50	<b>12,5 points</b>	13.32	12.20	
		<b>4 points</b>	17.20	15.28	<b>8,5 points</b>	15.08	13.40	<b>13 points</b>	13.20	12.10	
		<b>4,5 points</b>	17.04	15.15	<b>9 points</b>	14.56	13.30	<b>13,5 points</b>	13.08	11.55	
		<b>5 points</b>	16.48	15.02	<b>9,5 points</b>	14.44	13.20	<b>14 points</b>	12.56	11.40	
		Bonus de 1 point si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 points pour la performance chronométrique).									
<b>6 points</b>	<b>Gestion de l'effort :</b> Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches.  <b>0 point</b>			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.  <b>3 points</b>						
	Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	<b>Supérieur à 13 secondes : 0 point</b> <b>Entre 11 et 13 secondes : 0,5 point</b> <b>Entre 9 et 10 secondes : 1 point</b>			<b>Entre 7 et 8 secondes : 1,5 point</b> <b>Entre 5 et 6 secondes : 2 points</b>			<b>Entre 0 et 4 secondes : 3 points</b>			

## REFERENTIEL NATIONAL - BO n°9 du 1<sup>er</sup> mars 2018 - Niveau 5. BAC Professionnel

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve										
<b>Niveau 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : <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>										
		Points à affecter		Éléments à évaluer		Degrés d'acquisition de niveau 5						
<b>14 points</b>	<b>Performance chronométrique</b>	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons		
		<b>1 pt</b>	19.00	17.00	<b>5,5 pts</b>	16.32	14.49	<b>10 pts</b>	14.32	13.10		
		<b>1,5 pt</b>	18.40	16.41	<b>6 Pts</b>	16.16	14.36	<b>10,5 pts</b>	14.20	13.00		
		<b>2 pts</b>	18.24	16.26	<b>6,5 Pts</b>	16.00	14.23	<b>11 pts</b>	14.08	12.50		
		<b>2,5 pts</b>	18.08	16.11	<b>7 Pts</b>	15.44	14.10	<b>11,5 pts</b>	13.56	12.40		
		<b>3 pts</b>	17.52	15.56	<b>7,5 Pts</b>	15.32	14.00	<b>12 pts</b>	13.44	12.30		
		<b>3,5 pts</b>	17.36	15.41	<b>8 pts</b>	15.20	13.50	<b>12,5 pts</b>	13.32	12.20		
		<b>4 pts</b>	17.20	15.28	<b>8,5 pts</b>	15.08	13.40	<b>13 pts</b>	13.20	12.10		
		<b>4,5 pts</b>	17.04	15.15	<b>9 pts</b>	14.56	13.30	<b>13,5 pts</b>	13.08	11.55		
		<b>5 pts</b>	16.48	15.02	<b>9,5 pts</b>	14.44	13.20	<b>14 pts</b>	12.56	11.40		
<u>Exemple :</u> Une fille réalise 15mn33 Sa note est de 7 / 14		Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
<b>6 points</b>	<b>Gestion de l'effort :</b> Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches <b>0 pt</b>			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. <b>3 pts</b>							
	Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	<b>Supérieur à 13 sec 0 pt</b> <b>(11-13sec): 0,5 pt</b> <b>(9-10sec) : 1 point</b>			<b>(7-8 sec) : 1,5 pts</b> <b>(5-6sec) : 2 pts</b>			<b>(0-4 sec) : 3 pts</b>				