

Natation sportive : Epreuve Obligatoire Adaptée pour les candidats des Bacs Général, Technologique, Professionnel et les CAP/BEP

| COMPETENCES ATTENDUES CP1 | | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE | | | | | | | | NATATION COURSE | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|----------|
| <p>NIVEAU 3</p> <p>Nager longtemps et vite sur un parcours, imposant des changements de nages, ventrale dorsale, alternée, à partir d'un projet de parcours personnel.</p> <p>NIVEAU 4</p> <p>Nager longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel.</p> | | <p>Epreuve chronométrée d'une distance de 250 m nagée en adoptant plusieurs des 3 modes de déplacement suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ventral alterné (1) - ventral simultané : déplacement en position allongée sur le ventre par des actions alternées, simultanées des bras et des jambes (2) - dorsal : déplacement en position allongée sur le dos par des actions de Bras et de jambes (3) <p>Règle 1 : les changements de modes de déplacement ne sont pas limités, mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque fraction de 25 m</p> <p>Règle 2 : Avant le début de l'épreuve l'élève communique au jury son projet de performance et de parcours personnel (comment sont distribuées les nages sur le 250 m).</p> | | | | | | | | <p>ELEVE présentant une inaptitude fonctionnelle</p> | | | |
| POINTS À AFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | NIVEAU 4 NON ATTEINT | | | | NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION | | | | DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 4 | | | |
| 12/20 | Performance chronométrique (sur 9 points) | Note/20 | Note/9 | Filles | Garçons. | Note/20 | Note/9 | Filles | Garçons. | Note/20 | Note/9 | Filles | Garçons. |
| | | 08 | 3.7 | 7' | 6'15 | 14 | 6.4 | 5'45 | 5' | 20 | 9 | 4'45 | 4' |
| | | 06 | 2.8 | 7'30 | 7' | 12 | 5.5 | 6' | 5'30 | 18 | 8.2 | 5' | 4'25 |
| | | 04 | 2 | 8'15 | 8' | 10 | 4.6 | 6'45 | 6' | 16 | 7.3 | 5'30 | 4'45 |
| | | 02 | 1.2 | 9'30 | 8'30 | | | | | | | | |
| | Distance nagée dans chacun des trois modes de déplacement (sur 3 points) | 00 : refus, absence ; 1 : participation | | | | | | | | | | | |
| | | Note inférieure à 6 dans le cas où l'épreuve serait nagée en adoptant des modes de déplacement autres que ceux autorisés, des changements de nage qui s'opèrent hors règlement, des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent | | | | Si l'épreuve est nagée intégralement à partir des 3 seuls modes de déplacements autorisés, et si aucun arrêt n'est enregistré, la note est majorée de 2 points | | | | La note est majorée de 3 points si les changements de nage sont inférieurs ou égaux à 4 | | | |
| 05/20 | Métrique | Note/20 | Note/05 | Distance parcourue en crawl | | Note/20 | Note/05 | Distance parcourue en crawl | | Note/20 | Note/05 | Distance parcourue en crawl au moins 150m | |
| | | 08 | 2 | 100 m | | 14 | 3.5 | 175 | | 20 | 5 | 50 m papillon | |
| | | 06 | 1.5 | 75 m | | 12 | 3 | 150 | | 18 | 4.5 | 25 m papillon | |
| | | 04 | 1 | 50 m | | 10 | 2.5 | 125 | | 16 | 4 | 200 | |
| | | 02 | 0.5 | 25 m | | | | | | | | | |
| | Addition des distances nagées en crawl et en papillon (sur 5 points) | 0 : refus ou absence ; 1 : participation | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 03/20 | Conformité au projet annoncé Respect des consignes médicales (sur 3 points) | 0 point : non-conformité (performances, modes de nages, consignes médicales) | | | | 1 à 2 points : conformité + ou - acceptables | | | | 3 points : conformité quasi totale | | | |