

Référentiel académique NATATION 250m Bac PRO

Principes de passation de l'épreuve :

- L'épreuve consiste en la réalisation d'une distance de **250m nagée** chronométrée par un enseignant à la seconde. Les candidats nagent longtemps et vite dans plusieurs des 4 nages sportives, en respectant des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel. Le candidat cherche à adopter plusieurs des 3 modes de déplacements suivants :
 - Ventral alterné : crawl (1)
 - Ventral simultané : déplacement en position allongée sur le ventre par des actions alternées, simultanées des bras et des jambes : brasse, papillon (2)
 - Dorsal alterné, déplacement en position allongée sur le dos par des actions de bras et de jambes : dos (3)
- Un espace dédié à l'échauffement pendant une durée de 15/20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est observé et évalué par le jury.
- A l'appel, le candidat indique au jury son projet de parcours personnel (comment sont distribuées les nages sur le 250m). Les changements de modes de déplacement ne sont pas limités, mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque fraction de 25m.
- À l'issue de sa course, le candidat estime son temps de performance à la seconde.
- L'AFLP 1 « Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record » et l'AFLP 2 « Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible » permet d'évaluer la capacité du candidat à produire le plus haut niveau de performance possible
- L'AFLP 5 « Assurer la prise en charge de sa préparation de façon autonome pour produire la meilleure performance possible » et l'AFLP 6 « Connaître son niveau pour établir un projet de performance situé culturellement » permettent d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par :
 - Un échauffement adapté et progressif ;
 - Une analyse des ressentis permettant d'estimer la performance réalisée à **posteriori** (après avoir nagé)

AFL évalués	Points	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
		0,25	9'40	9'30	2	7'50	7'10	4	6'45	6'	6	5'45	5'
					2,25	7'40	6'55	4,25	6'38	5'53	6,5	5'30	4'45
		0,5	9'20	9'10	2,5	7'30	6'45	4,5	6'30	5'45	6,75	5'23	4'38
		0,75	9'	8'50	2,75	7'23	6'38	4,75	6'23	5'38	7	5'15	4'30
		1	8'40	8'30	3	7'15	6'30	5	6'15	5'30	7,25	5'08	4'23
		1,25	8'25	8'10	3,25	7'08	6'23	5,25	6'08	5'23	7,5	5'	4'15
		1,5	8'10	7'50'	3,5	7'	6'15	5,5	6'	5'15	7,75	4'53	4'08
1,75	8'	7'30	3,75	6'53	6'08	5,75	5'53	5'08	8	4'45	4'		
AFL 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Motricité inappropriée - modes de déplacements autres que ceux autorisés - changements de nage hors règlement - Gestion énergétique inadaptée à la distance, des arrêtes prolongés se produisent - distance parcourue en crawl comprise en 0 et 50m 0 -----1 point			Motricité peu efficace - épreuve réalisée avec seulement 2 modes de déplacements réglementaires - changements de nage non réglementés - mauvaise gestion énergétique qui impose des arrêtes répétitifs - distance parcourue en crawl entre 75 et 100m 1,5 point -----2,5 points			Motricité efficace - épreuve réalisée intégralement avec les 3 modes de déplacements - changement de nage réglementé - gestion énergétique irrégulière, aucun arrêt n'est enregistré - distance parcourue en crawl entre 125 et 175m 3 points -----4,5 points			Motricité efficiente - les 3 modes de déplacements sont réalisés - changement de nage règlementés, inférieurs ou égaux à 4 - gestion énergétique régulière et rythmée. - distance parcourue en crawl au moins égale à 150m 5 points -----6 points		
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. 0 ----- 0,5 point			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 point			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 2 points			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 3 points		
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance et de parcours personnel situés culturellement.	3	Estimation à + ou – 20'' Non-respect des modes de nages annoncés (plus de deux différences) 0 ----- 0,5 point			Estimation à + ou – 15'' Non-respect des modes de nages annoncés (deux différences) 1 point			Estimation à + ou – 10'' Non-respect des modes de nages annoncés (au moins une différence) 2 points			Estimation à + ou – 5'' Conformité du projet de nages annoncé 3 points		