

Natation en durée		Principes d'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative)</i>		
Rénové 2017 NIVEAU 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, récupération, répétition, matériel...).		<p>Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u>mobile personnel</u> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa <u>puissance aérobie</u> - Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa <u>capacité aérobie</u> - Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <u>endurance fondamentale</u> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'un chronomètre manuel.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de sa séance de travail prévue sur une durée de 30 minutes et comprenant 3 ou 4 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes.</p> <p>Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training...), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. Afin de garantir l'engagement de tous élèves, quel que soit le thème choisi, les allures de référence (exemple test VMA) seront vérifiées et modulées par l'enseignant au cours du cycle, à partir d'indicateurs externes relevés sur les nageurs (<u>Fréquence Cardiaque</u>, essoufflement, détérioration de la nage...).</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le thème choisi, la forme de travail imposée, et construit sa séance en conséquence. Il indique les distances, l'intensité, les types de nage, les temps à réaliser sur les séries ou les séquences, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances réalisées, les temps de nage sur les séries ou les durées des séquences, les temps et modes de récupération et éventuellement lui rappelle son projet. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>Puis à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation et annonce ce qu'il réaliserait lors d'une prochaine séance.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
03/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de nage et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi et justifié.	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut. - Choix (allures, types de nage, récupération, FC, durée) inadaptés au thème choisi et au temps imparti - Présentation de séance incomplète ou mal renseignée. <p>0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnel standard mais cohérent. - Choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente. - Séance expliquée par des connaissances et des sensations. <p>1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnalisé et argumenté. - Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème choisi. - Séance personnalisée et justifiée <p>2,5 à 3 pts</p>
14/20	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement peu pertinent (choix des nages, intensité) voire inexistant. - La séance n'est pas réalisée dans sa globalité : deux séquences au moins ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti. - Les temps annoncés sur les séries ne sont pas maîtrisés (écarts supérieurs à 10 sec sur 50m). - Récupérations prévues non respectées ni contrôlées. - Le matériel n'est pas utilisé à bon escient. - Engagement visuellement insuffisant <p>0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement adapté même s'il n'est pas spécifique à la séance prévue. - Une des séquences n'est pas menée à son terme dans le temps imparti. - Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. - Les récupérations prévues sont contrôlées et globalement respectées (tolérance de 5 sec). - Usage adéquat du matériel. - Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue. <p>7,5 à 10 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement adapté et personnalisé - Séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. - Les temps annoncés sur les séries sont maîtrisés (écarts inférieurs à 5 sec sur 50m). - Les récupérations prévues sont contrôlées et respectées. - Usage adéquat du matériel, apportant une plus-value au regard du thème choisi. - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée. <p>10,5 à 14 pts</p>
03/20	Analyser de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. - Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué. - Connaissances parfois erronées. <p>0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti. - Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale. - Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse. <p>1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse pertinente et justifiée de la séance, Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite - Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie. <p>2,5 à 3 pts</p>