

NATATION DE VITESSE		Principes d'élaboration de l'épreuve												
Compétence attendue		<p>Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100 m 3 nages entrecoupés d'environ 15 min de récupération. Les nages sont choisis parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.</p> <p>A l'arrivée de chacun des deux parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.</p> <p>Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisis sont effectués comme suit, par fraction de 25 m :</p> <ul style="list-style-type: none">- Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».- Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».- Dos : action des bras et des jambes en position dorsale.- Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements dauphin » <p>Les départs et virages sont soumis aux réglementations fédérales spécifiques à chaque nage. Pour le crawl les coulees consécutives au départ et aux virages n'excéderont pas 15 mètres.</p>												
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.	Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5											
			Note /14		Filles		Garçons		Note /14		Filles		Garçons	
			1	3'40	3'14	7	3'16	2'56	11	3'01	2'44			
			1.5	3'38	3'12"5	7.5	3'14	2'54"5	11.5	2'59"5	2'42"5			
			2	3'36	3'11	8	3'12	2'53	12	2'58	2'41			
			2.5	3'34	3'09"5	8.5	3'10	2'51"5	12.5	2'56"5	2'39"5			
			3	3'32	3'08	9	3'08	2'5	13	2'55	2'38			
			3.5	3'30	3'06"5	9.5	3'06	2'48"5	13.5	2'53"5	2'36"5			
			4	3'28	3'05	10	3'04	2'47	14	2'52	2'35			
			4.5	3'26	3'03"5	10.5	3'02"5	2'45"5	11	3'01	2'44			
			5	3'24	3'02									
			5.5	3'22	3'00"5									
6	3'20	2'59												
6.5	3'18	2'57"5												
Caractère réglementaire de la prestation		Une pénalité d'1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques se cumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.												
04/20	Modes de récupération et de préparation	Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée. De 0 point à 1 point		L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisés pour nager vite lors du prochain parcours. De 2 points à 3 points		L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant plusieurs longueurs selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées favorisent le relâchement des groupes musculaires sollicités lors des phases d'effort. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisés pour nager vite lors du prochain parcours. De 3 points à 4 points								
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	+ 1 point si l'écart entre temps réalisé et temps estimé est inférieur ou égal à 2 secondes (par 50 m).												