

Natation de vitesse Bac pro

| Compétence attendue | | Principes d'élaboration de l'épreuve | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|---------|--|--------|---------|---|--------|---------|
| Niveau 4 : Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l'eau. | | <p>Le candidat nage une série de trois 50 m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau.</p> <p>Un premier 50 m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.</p> <p>Un second 50 m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1^{er} 50 m.</p> <p>Un troisième 50m « nage libre ».</p> <p>À l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes. Exemple : entre 50 et 53 secondes.</p> <p>Pour le premier et le second 50 m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m.</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».</p> <p><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.</p> <p><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes.</p> <p>Pour le troisième 50 m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée, consécutives au départ et au virage.</p> | | | | | | | | |
| Points à affecter | Éléments à évaluer | Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts) | | | Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts) | | | | | |
| 13 points | Temps moyen enregistré sur les trois 50 m | Points | Filles | Garçons | Points | Filles | Garçons | Points | Filles | Garçons |
| | | 1 pt | 75" | 60" | 7 pts | 58" | 48" | 11 pts | 50" | 42" |
| | | 2 pts | 72" | 58" | 8 pts | 56" | 46" | 12 pts | 49" | 41" |
| | | 3 pts | 69" | 56" | 9 pts | 54" | 44" | 13 pts | 48" | 40" |
| | | 4 pts | 66" | 54" | 10 pts | 52" | 43" | | | |
| | | 5 pts | 63" | 52" | | | | | | |
| | 6 pts | 60" | 50" | | | | | | | |
| | Caractère réglementaire de la prestation | Une pénalité d'un point pour chaque manquement au cadre réglementaire. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité, à l'issue du parcours chronométré | | | | | | | | |
| 04 points | Modes de récupération et de préparation | • Récupération formelle, inadaptée. | | | • Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée. | | | • Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. | | |
| | | De 0 pt à 1 pt | | | De 1pt à 2pts | | | De 3 pts à 4 pts | | |
| 03 points | Estimation de la performance chronométrique réalisée | 1 pt par temps réalisé compris dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée. | | | | | | | | |

Candidat Garçon :

Il réalise 44" sur son premier 50 m et estime son temps entre 45" et 48" **0 pt**
 Il réalise 45" sur son second 50 m et estime son temps entre 45" et 48" **1 pt**
 Il réalise 47" sur son troisième 50 m et estime son temps entre 49" et 52" **0 pt**
 En performance il obtient $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$ **8.0 /13**
 Mode de récupération **2.0 /4**
 Estimation de la performance $(0 + 1 + 0)$

Note 11.00 /20

Candidate filles

Elle réalise 54" sur son premier 50 m et estime son temps entre 52" et 55" **1 pt**
 Elle réalise 55" sur son second 50 m et estime son temps entre 51 et 54" **0 pt**
 Elle réalise 55" sur son troisième 50m et estime son temps entre 52" et 55" **1 pt**
 En performance elle obtient $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.66$ **8.0 /13**
 Mode de récupération **2.0 /4**
 Estimation de la performance $(1 + 1 + 0)$

Note 12.00 /20