

Académie de Nancy-Metz épreuves adaptées : NATATION : déplacement uniquement par action des jambes

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve :									
<p>NIVEAU 1 Nager longtemps et vite, en jambes seules, sur un parcours imposant des changements de nages, ventrale-dorsale, simultanée-alternée, à partir d'un projet de parcours personnel.</p> <p>NIVEAU 2 Nager longtemps et vite, en jambes seules, dans au moins 3 des 4 styles de nages codifiées, à partir d'un projet de parcours personnel</p>		<p>Epreuve chronométrée d'une distance de 250 mètres nagés avec une planche en adoptant les trois modes de déplacement suivants : Ventral alterné, ventral simultané : déplacement en position allongée sur le ventre par des actions de jambes alternées ou simultanées. Dorsal : déplacement en position allongée sur le dos par des actions de jambes.</p> <p>Les changements de modes de déplacement ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25m Avant le début de l'épreuve l'élève communique son projet de performance et de parcours personnel.</p>									
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint			Degré d'acquisition du niveau 1			Degré d'acquisition du niveau 2			
		Garçons	N/12	Filles	Garçons	N/12	Filles	Garçons	N/12	Filles	
12 /20	Performance chronométrique	9'18 et +	2	11'03	6'51	6	7'36	5'15	10	6'00	
		8'58	2,5	10'43	6'37	6,5	7'22	5'05	10,5	5'50	
		8'39	3	10'24	6'24	7	7'09	4'55	11	5'40	
		8'20	3,5	10'05	6'11	7,5	6'56	4'45	11,5	5'30	
		8'01	4	8'46	5'59	8	6'44	4'35	12	5'20	
		7'42	4,5	8'27	5'47	8,5	6'32				
		7'24	5	8'09	5'35	9	6'20				
		7'06	5,5	7'51	5'25	9,5	6'10				
	Distance nagée dans chacun des trois modes de déplacement	Si l'épreuve n'est pas nagée intégralement, la note doit être inférieure à 2 points sur 12. Si l'épreuve est nagée intégralement et que les changements de nages s'opèrent hors règlement, et/ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent, la note ne peut pas être supérieure à 6 points sur 12.			Si l'épreuve est nagée intégralement en utilisant parfois des actions de jambes ne correspondant pas aux styles de nages codifiées, la note ne peut pas excéder 9 points sur 12			Si l'épreuve est nagée intégralement en utilisant des actions de jambes correspondant aux styles de nages codifiées, la note peut se situer entre 9 et 12 points			
05/20	Performance métrique : Addition des distances nagées en battements de crawl et en dauphin.	De 0,5 à 2 points Moins de 125 m au total nagés en battements de crawl				De 2,5 à 3,5 points Au moins 125 m au total nagés en battements de crawl			De 4 à 5 points Au moins 150 m au total nagés en battements de crawl et en dauphin		
		25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m			
		0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 points si au moins 25m dauphin 5 points si au moins 50m dauphin		
03/20	Conformité au projet annoncé.	Distribution des nages (Ecart constatés)	2 erreurs			1 erreur			Pas d'erreur		
			0,5 point			1 point			1,5 point		
		Performance (Ecart constatés)	10 secondes			5 secondes			3 secondes		
			0,5 point			1 point			1,5 point		