

| Compétences attendues :  |  | Principes d'élaboration de l'épreuve   |        |         |   |        |         |   |                                 |         |
|--|--|--|--------|---------|---|--------|---------|---|---------------------------------|---------|
| <p><b>Niveau 1</b><br/>Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nage ventrale et/ou dorsale, alternée et/ou simultanée (à partir d'un projet de parcours personnel)</p> <p><b>Niveau 2</b><br/>Nager longtemps et vite, dans plusieurs des 4 nages sportives, (au moins 3) en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel</p> |  | <p>Epreuve chronométrée d'une distance de 250 m en adoptant plusieurs des 4 modes de déplacements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ventral alterné, ventral simultané (déplacement en position allongée sur le ventre par action alternée ou simultanée des bras et des jambes)</li> <li>- dorsal alterné, dorsal simultané (déplacement en position allongée sur le dos par action alternée ou simultanée des bras et des jambes)</li> </ul> <p><b>Règle 1</b> : obligation d'avoir un mode de déplacement ventral et dorsal</p> <p><b>Règle 2</b> : les changements de mode de déplacement ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25 m</p> <p><b>Règle 3</b> : Avant le début de l'épreuve l'élève communique au jury son projet de performance et de parcours personnel (distribution des nages sur le parcours)</p> <p>Le virage est aménagé : Signal sonore par un membre du jury, 2 cycles de bras avant le mur.</p> <p>Si le candidat ne peut pas plonger (incapacité attestée par certificat médical) il pourra exécuter un départ dans l'eau. 2 secondes seront alors retranchées de son temps chronométré.</p> |        |         |   |        |         |   |                                 |         |
| Points à affecter  | Eléments à évaluer   | Niveau 1 non atteint   |        |         | Niveau 1  |        |         | Niveau 2  |                                 |         |
|  |  | N / 12   | FILLES | GARCONS | N / 12  | FILLES | GARCONS | N / 12  | FILLES                          | GARCONS |
| <b>12/20</b>   | Performance chronométrique   |  |        |         |   |        |         |   |                                 |         |
|  |  | 1  | 10'30  | 10'00   | 6   | 8'10   | 7'40    |   |                                 |         |
|  |  | 2  | 10'00  | 9'30    | 7   | 7'50   | 7'20    | 11  | 6'40                            | 6'10    |
|  |  | 3  | 9'30   | 9'00    | 8   | 7'30   | 7'00    | 12  | 6'30                            | 6'00    |
|  |  | 4  | 9'00   | 8'30    | 9   | 7'10   | 6'40    |   |                                 |         |
|  |  | 5  | 8'30   | 8'00    | 10  | 6'50   | 6'20    |   |                                 |         |
|  | Modes de déplacement   | <p>Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 06/12 si l'épreuve est nagée dans des modes de déplacements non autorisés ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent.</p> <p>Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 10/12 si l'épreuve n'est nagée que dans 2 nages différentes</p>  |        |         |   |        |         |   |                                 |         |
| <b>05/20</b>   | Distance totale nagée en crawl                                       | 25 m   | 50 m   | 75 m    | 100 m   | 125 m  | 150 m   | 175 m   | 125 m crawl + 25 m papillon : 4 |         |
|  |  | 0,5  | 1      | 1,5     | 2   | 2,5    | 3       | 3,5   | 100 m crawl + 50 m papillon : 5 |         |
| <b>03/20</b>   | Conformité du projet annoncé (Performance et distribution des nages) | Non-conformité<br>Performance ou distribution des nages<br>0   |        |         | Conformité acceptable<br>Performance ou distribution des nages<br>1,5 |        |         | Conformité quasi-totale<br>Performance et distribution des nages<br>2,3 |                                 |         |