
EPS - Épreuve facultative ponctuelle de : natation de distance

Académie de Reims

Session 2019

Rapport pédagogique

1. Prestation physique :

- **Exigences de l'épreuve :** Le candidat doit effectuer un 800m crawl (action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements », phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion) en respectant le règlement en vigueur au moment de l'inscription.

Sont évalués : le temps, l'accélération au dernier 100m, la gestion de l'effort.

- **Attentes du jury :** - Le candidat devra connaître l'épreuve, ses critères d'évaluation, son barème, ses exigences.

Le candidat devra fournir lors de sa confirmation d'inscription, un temps de référence.

Il semble qu'il soit nécessaire de réaliser l'épreuve au moins trois fois dans l'année afin que la performance annoncée soit la plus réaliste possible.

- **Constats :** 2 profils de candidats. Des élèves dont le niveau est faible ; ils ne se sont visiblement pas préparés à l'épreuve. Des candidats, les plus nombreux, dont le niveau est satisfaisant, voire très satisfaisant, du fait d'une réelle préparation.

- **Conseils :** les candidats devront se préparer à l'épreuve tout au long de l'année. Cela suppose une planification des entraînements sur plusieurs mois voire une année, à raison de plusieurs séances par semaine. Un entraînement régulier et sérieux au sein d'un club ou dans le cadre de l'association sportive d'établissement est vivement conseillé.

2. Entretien :

- **Exigences de l'épreuve et attentes du jury** : Entretien de 10 minutes

Etre capable d'analyser sa course et sa pratique.

Avoir des connaissances théoriques concernant l'activité, mais surtout avoir une attitude réflexive sur sa pratique. Utiliser un vocabulaire approprié et spécifique à la natation (techniques de nage).

- **Champs de questionnement** : 3 secteurs seront abordés :

→ **Règlement** (0.5 pt) : départ, coulée, virages, 4 nages

→ **Techniques de nage et de virage** : (2 pts) équilibre, respiration, propulsion (bras, jambes), prise d'informations, gestion de course, amplitude, fréquence

→ **Connaissances générales sur l'entraînement** : (1,5 pt) l'échauffement, la récupération, la musculation et les filières énergétiques.

- **Exemples de questions** :

- **Règlement**

- Causes de disqualifications sur une épreuve de leur choix
- Quels sont les ordres du starter ?
- Description du virage culbute et du virage brasse.
- Différence crawl et nage libre ?
- Rôle du juge arbitre dans une compétition ?
- Ordre des nages dans un 4X100m 4 nages et dans un 400m 4 nages.

- **Technico / tactique**

- Analyse de la prestation du candidat sur des points précis (respiration, régularité...)
- Quel type de respiration choisir en crawl - évolution au cours de l'épreuve.
- Décrivez le mouvement de bras en crawl.
- Quelle importance accordez-vous aux virages ?
- Qu'est-ce qu'un virage efficace
- Que faut-il mieux privilégier entre l'amplitude et la fréquence ?
- Rôle des jambes dans cette épreuve
- Les nages alternées sont-elles plus efficaces que les nages simultanées ?
- Quels exercices pour pallier un manque d'amplitude en crawl ?

- **Préparation / thèmes transversaux**

- Comment vous vous êtes préparé dans l'année à cette épreuve ?
- Description de votre échauffement

- Intérêt de l'échauffement à sec ?
 - Description d'une séance type d'entraînement.
 - Comment gérer cette épreuve / quels repères ?
 - Comment améliorer son amplitude dans les différentes nages ?
 - Proposer une série pour travailler la résistance, la vitesse ?
 - Quelles séries proposées pour améliorer la VMA ?
 - Quelle place accorder à la musculation lors de sa préparation ?
 - Quelle place accorder aux étirements avant une course ?
 - Quelle forme de récupération après une telle épreuve ?
- **Constats** : même si le niveau des candidats demeure hétérogène, il apparaît que les élèves qui ont préparé l'entretien sont majoritaires. Plusieurs candidats ont une bonne prise de conscience de leur pratique et sont capables de la relier à la théorie, voire même à la pédagogie.
- **Conseils** : les candidats sont invités à
- se questionner sur leur pratique pour dépasser le stade de l'anecdotique. Des thèmes comme l'entraînement, la formation, le règlement, les justifications techniques doivent nourrir leur réflexion.
 - Se renseigner auprès des professeurs d'E.P.S., spécialistes en natation, des entraîneurs de natation, consulter des ouvrages spécialisés (articles natation de la « revue EPS », le code du règlement FINA (accessible sur le site Internet de la FFN).
 - Se former au sein des clubs par la prise en charge de groupe d'entraînement ou par le biais de l'UNSS en devenant jeune officiel natation.
- **Référence de documents pour se préparer** :
- P.PELAYO, D.MAILLARD, D.ROZIER, D.CHOLLET : Natation au Collège et au Lycée, Edition Revue EPS, 1999
 - R.CATTEAU : La natation de demain, FSGT 2008
 - Ed Vigot. « Natation sportive, approche scientifique »
 - N.GAL, Savoir nager, Edition Revue EPS,
 - Règlement FINA de la natation (sur le site de la FFN)