

Académie de Montpellier –Epreuves ponctuelles facultatives EPS – Natation de distance - actualisation 2018

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : <ul style="list-style-type: none"> - 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. 								
Points à affecter										
14 points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14 points 6 points	Performance chronométrique Exemple Une fille réalise 15 mn 33 Sa note est de 7 /14	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons
		1 pt	19'00	17'00	5,5 pts	16'32	14'49	10 pts	14'32	13.10
		1,5 pt	18'40	16'41	6 pts	16'16	14'36	10,5 pts	14.20	13.00
		2 pt	18'24	16'26	6,5 pts	16'00	14'23	11 pts	14.08	12.50
		2,5 pts	18'08	16'11	7 pts	15'44	14'10	11,5 pts	13.56	12.40
		3 pts	17'52	15'56	7,5 pts	15'32	14'00	12 pts	13'44	12'30
		3,5 pts	17'36	15'41	8 pts	15'20	13'50	12,5 pts	13.32	12.20
		4 pts	17'20	15'28	8,5 pts	15.08	13.40	13 pts	13.30	12.10
		4,5 pts	17'04	15'15	9 pts	14.56	13.30	13,5 pts	13.08	11.50
		5 pts	16'48	15'02	9,5 pts	14.44	13.20	14 pts	12.56	11.40
Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
6 points	Gestion de l'effort Temps réalisé sur la dernière tranche de 100mètres 3 pts	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches 0 pt			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 3 pts					
		Supérieur à 13 sec : 0 pt Entre 11 et 13 sec : 0,5 pt Entre 9 et 10 sec : 1 pt			Entre 7 et 8 sec : 1,5 pts Entre 5 et 6 sec : 2 pts			Inférieur à 4 sec : 3 pts		
Entretien /4 : Analyse lucide de sa prestation, préparation, principes d'entraînement, en particulier notions de base sur l'échauffement et filières énergétiques ; connaissances liées aux principes simples des bases biomécaniques de la natation, des techniques de nage et de leur réglementation, connaissance du candidat dans une ou plusieurs activités aquatiques, principales dispositions du règlement de la FINA (fédération internationale de natation amateur)										
Epreuve pratique /16 = note /20 x0,8				Note finale /20 = note pratique /16 + note entretien /4						

