

DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : NATATION LONGUE

Compétences attendues de niveau 2		Principes d'élaboration de l'épreuve										
A partir d'un départ commandé, réaliser sur une durée de 12 minutes la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage.		Par groupe de 2 à 4 élèves, organiser une prise de performance sur 12 minutes en continu. Les élèves passent dans tous les rôles : nageur, starter, chronométrateur et observateur. Des temps de concentration sont prévus. L'enseignant définit les espaces d'évolution (couloirs, espaces de déplacements des nageurs et des chronométrateurs et observateurs, espaces de récupération et d'échanges) et fixe une durée à la réalisation de la situation d'évaluation. L'amplitude de nage est évaluée en crawl sur un 50 mètres à deux reprises : une première fois dans la première moitié de course et une seconde fois entre la huitième et la dixième minute par l'élève chronométrateur. Le cycle de bras correspond en crawl à deux coups de bras.										
Points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence										
8	Performance : distance parcourue en 12 minutes	voir le tableau suivant Minoration de 30 % de la note de performance si moins de 50 % en crawl.										
Distance nagée	Nager moins de 12'	200 m	250 m	300 m	325 m	350 m	400 m	425 m	plus de 450 m			
Points	0 → 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8											
8	Amplitude de nage sur 4 points Écart au projet sur 4 points	voir le tableau suivant										
Addition des nombres de cycles de bras issus des deux relevés	entre 40 et 50 cycles		entre 35 et 39 cycles		entre 30 et 34 cycles							
Points	0 - 2		2,5 - 3		3,5 - 4							
Écart au projet de nage annoncé	4 à 6 (> 6 = 0)		2 à 3		0 à 1							
Points	0 - 2		2,5 - 3		3,5 - 4							
4	Efficacité du starter, du chronométrateur et de l'observateur	Du juge dilettante Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement. Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont peu fiables		Au juge fiable Donne les départs en respectant les commandements et positions des coureurs officiels. Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont réalisées correctement		Au juge multifonctions Donne les départs avec toujours la même régularité dans les commandements. Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le nageur.						
Exemples d'items du socle commun liés à cette activité		Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items										
Compétence 7 : S'engager dans un projet individuel Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel Identifier ses points forts et ses points faibles dans des situations variées		L'élève démontre qu'il est capable de concevoir un projet de course et de le mener à bien. L'élève gère son effort (vitesse et changements de nage) pour nager 12 minutes sans s'arrêter. L'élève met en œuvre une stratégie à partir des connaissances acquises sur l'activité et sur lui, pour réussir à nager 12 minutes le plus rapidement possible.										