

Natation de vitesse

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.</p>		<p>Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100 m 3 nages entrecoupés d'environ 15 mn de récupération. Les nages sont choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon. À l'arrivée de chacun des deux parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m :</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale. <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements dauphin ».</p> <p>Les départs et virages sont soumis aux réglementations fédérales spécifiques à chaque nage. Pour le crawl, les coulées consécutives au départ et aux virages n'excéderont pas 15 mètres.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14/20	Cumul des temps réalisés sur les deux parcours	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	3'40	3'14	7	3'16	2.56	11	3'01	2.44
		1.5	3'38	3'12"5	7.5	3'14	2'54"5	11.5	2'59"5	2'42"5
		2	3'36	3.11	8	3'12	2.53	12	2'58	2.41
		2.5	3'34	3'09"5	8.5	3'10	2'51"5	12.5	2'56"5	2'39"5
		3	3'32	3.08	9	3'08	2.5	13	2'55	2.38
		3.5	3'30	3'06"5	9.5	3'06	2'48"5	13.5	2'53"5	2'36"5
		4	3'28	3.05	10	3'04	2.47	14	2'52	2.35
		4.5	3'26	3'03"5	10.5	3'02"5	2'45"5	11	3'01	2.44
		5	3'24	3.02						
5.5	3'22	3'00"5								
6	3'20	2.59								
6.5	3'18	2'57"5								
	Caractère réglementaire de la prestation	<p>Une pénalité d'1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.</p>								
04/20	Modes de récupération et de préparation	<p>Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.</p> <p>De 0 point à 1 point</p>	<p>L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.</p> <p>De 2 points à 3 points</p>	<p>L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant plusieurs longueurs selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées favorisent le relâchement des groupes musculaires sollicités lors des phases d'effort. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.</p> <p>De 3 points à 4 points</p>						
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								