

CAP BEP NATATION DE VITESSE : épreuve adaptée : obésité.																
COMPÉTENCE ATTENDUE		L'activité aquatique est favorable à l'élève obèse car il est en décharge corporelle, seule la dépense énergétique importante en un temps court peut lui nuire. Donc pour cette épreuve l'adaptation consistera à augmenter le barème de performance chronométrique de 8 s.														
		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE														
NIVEAU 3 : Se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, en adoptant une expiration aquatique		Epreuve chronométrée de 100m Nage Libre. La nage crawlée* est valorisée, d'autant plus en seconde partie du parcours. Le candidat annonce son projet de parcours en spécifiant les modes de nage auxquels il recourra pour chaque fraction de 25m. (crawl, brasse, dos). Au terme du parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 5 secondes. Exemple : entre 1'40'' et 1'45''. * la nage est reconnue « crawlée » si les actions des bras sont alternées avec retour aérien, et si les actions de jambes sont alternées de type battements.														
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts				COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts										
6 Points	Performance chronométrique réalisée indépendamment des modes de nage utilisés.	1 pt		2 pts		3 pts		4 pts		5 pts		6 pts				
		G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F			
		La distance de 100m est nagée.		La distance de 100m est nagée sans arrêt.		Moins de 1mn58	Moins de 2mn23	Moins de 1mn 48	Moins de 2mn08	Moins de 1mn43	Moins de 1mn58	Moins de 1mn38	Moins de 1mn48			
4 Points	Maîtrise respiratoire.	1 pt		2 pts		3 pts				4 pts						
		Expiration aquatique sur plusieurs cycles de bras.		Expiration aquatique sur 25m consécutifs.		Expiration aquatique sur 50m consécutifs				Expiration aquatique sur la totalité du parcours.						
5 Points	Distance totale nagée en crawl / 3 pts	25m : 0,5 pt				50m : 1 pt				100m : 3 pts						
	Distance nagée en crawl en fin de parcours / 2 pts					75m : 2 pts				Dernier 25m : 1 pt				Dernier 50m : 2 pts		
5 Points	Degré de conformité du parcours au projet annoncé / 3 pts	Une seule fraction de 25m n'est pas conforme au projet annoncé : 1 pt				Chaque fraction de 25m est nagée conformément au projet annoncé : 3 pts										

	Estimation de la performance chronométrée / 2 pts		2 pts si le temps réalisé est compris dans la fourchette de temps de 5 secondes annoncée à l'arrivée.
--	---	--	---