

### Référentiel académique

#### COMPETENCES ATTENDUES

**Nager longtemps et vite sur un parcours en maintenant un équilibre de nage proche de l'horizontale, permettant un contrôle de la respiration et la mise en œuvre d'un projet personnel**

#### PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE.

\* Le candidat réalise **une épreuve d'une durée de 10'**, en utilisant au moins un des modes de déplacements suivants : ventral alterné, ventral simultané, dorsal alterné, dorsal simultané.

\* Déplacements en position d'équilibre horizontal par l'immersion de la tête, des actions simultanées ou alternatives des bras et/ou des jambes.

\* **Ventral** : déplacement avec alignement axe du corps/axe de déplacement avec tête immergée (nuque et une oreille au moins immergées), continuité d'actions motrices, contrôle respiration.

\* **Dorsal** : déplacement avec alignement axe du corps/axe de déplacement avec tête immergée (nuque et une oreille au moins immergées), continuité d'actions motrices.

Règle 1 : les changements de modes de déplacement ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque bassin de 50m.

Règle 2 : avant le début de l'épreuve, le candidat communique au jury son projet de distance ainsi que la distribution des modes de nage.

Il est noté :  
 - Pour 30% sur la performance. (distance de nage donnée par le tableau en annexe)  
 - Pour 50% sur l'équilibre du nageur, la continuité de l'épreuve et les modes de nage utilisées  
 - Pour 20% sur les écarts aux projets de distance et de nages.

Répartition des points	Eléments à évaluer		Degré d'acquisition du niveau 1		Degré d'acquisition du niveau 2		Degré d'acquisition du niveau 3	
			1	2	3	4	5	6
<b>6/20</b>	<b>Performance</b>		Cf. barème : tableau annexe					
<b>10/20</b>	<b>Equilibre</b> : alignement axe de déplacement / axe du corps	Immersion tête	1.5 "Tête" immergée moins de 70% de la durée de l'épreuve		2 "Tête" immergée plus de 70% de la durée de l'épreuve		3 "Tête" immergée pendant toute l'épreuve	
		Alignement du corps par rapport à l'axe de déplacement	0.5 Alignement perturbé pendant les phases respiratoires		1 Alignement conservé		2 Alignement conservé avec des actions motrices coordonnées	
		Virages	0.5 Virages qui perturbent la vitesse		1 Virages qui permet de conserver la vitesse		2 Réaliser au moins un virage culbute en ventral ou en dorsal	
	<b>Continuité de l'épreuve</b>	Arrêts Pour F1=en fonction du nombre d'arrêts seulement)	1.5 Epreuve nagée avec moins de 3 arrêts mais avec des changements de nage hors règlement		2 Epreuve nagée en continuité avec au moins 70% dans le mode de nage de départ		3 Epreuve nagée en continuité avec au moins 50% en ventral et 50 % en dorsal	
<b>4/20</b>	<b>Projets de l'élève</b>	Projet de distance (Pour F1= pas de projet de nage - projet de distance noté sur 4 pts)	1 Ecart compris entre 25m et 50m		1.5 Ecart de moins de 25m		2 Ecart compris entre 0 et 12 m50	
		Projet de nage	1 réalisation non conforme au projet		1.5		2	
			Projet conforme à l'annonce		Projet conforme à l'annonce		Projet conforme et annonce du nombre de virages culbute	
Le total des points est ramené sur 16, auquel on rajoute la note d'ENTRETIEN sur 4	L'entretien porte sur les sujets suivants :		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Connaissance de la logique de l'activité</li> <li>2. Connaissance du règlement</li> <li>3. Analyse de la prestation (points forts, points faibles...) et des remédiations possibles</li> <li>4. Connaissance de la préparation physique en natation</li> </ol>					

## Barème NATATION : épreuve pour handicapés ou inaptes partiels.

		Pratiquants fauteuil		Déficients visuels		Pratiquants debout	
		Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons
6 pts	225 m et plus	250 m et plus	400 m et plus	425 m et plus	475 m et plus	525 m et plus	
	de 200m à 224m	de 225m à 249m	de 375m à 399m	de 400m à 424m	de 425m à 474m	de 475m à 524m	
4 pts	de 175m à 199m	de 200m à 224m	de 350m à 374m	de 375m à 399m	de 375m à 424m	de 425m à 474m	
	de 150m à 174m	de 175m à 199m	de 6'30 à 8'	de 350m à 374m	de 325m à 374m	de 375m à 424m	
2 pts	Plus de 7'	Plus de 7'	Nager 7'	Nager 7'	de 275m à 324m	De 325m à 374m	
	Moins de 7'	Moins de 7'	Nager 6'	Nager 6'	Nager 9' et moins	Nager 9' et moins	
1 pt							