

COMPETENCES ATTENDUES Nager vite une série de parcours en respectant le règlement FINA. Nager à l'issue de chacun de ces parcours pour récupérer de l'effort produit et se préparer au parcours suivant.		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés entrecoupés de 10' de récupération passive. Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon. Un second 50m « 2 nages » avec deux nages différentes de celles retenues pour le 1 ^{er} 50m. Un troisième 50m « nage libre ». Le règlement FINA s'appliquera au départ, dans les nages, aux virages et à l'arrivée. A l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Un entretien d'une durée de 10 minutes fera suite à la prestation physique. Quatre champs seront abordés : 1- L'analyse de l'écart entre le temps réalisé et le temps estimé. 2- Les stratégies de préparation et de récupération du nageur avant et pendant l'épreuve. 3- Les connaissances relatives à la réglementation et aux techniques de nage. 4- L'utilisation de la natation au service de la pratique actuelle et future du candidat.						NATATION DE COURSE		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
13/20	Cumul des temps enregistrés sur les trois 50m	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons	Filles	Points	Garçons
		- 2'45"	1 Pt	- 2'30"	- 2'05"	6 Pts	- 1'55"	- 1'49"	10 Pts	- 1'35"
		- 2'35"	2 Pts	- 2'20"	- 2'02"	7 Pts	- 1'50"	- 1'47"	10.5 Pts	- 1'32"
		- 2'25"	3 Pts	- 2'10"	- 1'59"	8 Pts	- 1'47"	- 1'45"	11 Pts	- 1'30"
		- 2'15"	4 Pts	- 2'05"	- 1'56"	8.5 Pts	- 1'44"	- 1'43"	11.5 Pts	- 1'28"
		- 2'10"	5 Pts	- 2'00"	- 1'53"	9 Pts	- 1'41"	- 1'41"	12 Pts	- 1'26"
					- 1'51"	9.5 Pts	- 1'38"	- 1'40"	12.5 Pts	- 1'25"
						- 1'39"	13 Pts	- 1'24"		
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité de 2 points pour chaque manquement au cadre réglementaire sera appliquée. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité, à l'issue du parcours chronométré.								
02/20	Estimation des 3 performances chronométriques réalisées	La note sera attribuée après le calcul de la moyenne des 3 écarts estimés : Moyenne des écarts estimés supérieure à 6" = 0 point Moyenne des écarts estimés comprise entre 5"99 et 4" = 0.5 pt point Moyenne des écarts estimés comprise entre 3"99 et 2"00 = 1 point Moyenne des écarts estimés comprise entre 1"99 et 1" = 1.5 points Moyenne des écarts estimés comprise entre 0"99 et 0"00 = 2 points								
05/20	Entretien	Analyse incohérente de sa course. Réponses évasives ou discours narratif. Un des quatre champs est sans réponse.			Analyse le résultat de sa prestation. Description technique des nages mais sans mise en relation avec des principes d'efficacité.			Analyse pertinente de sa course permettant des propositions d'amélioration dans les différents champs abordés.		