



ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE - OPTION FACULTATIVE

## NATATION DE DISTANCE : 800 m CRAWL

### Conditions de l'épreuve

- Réaliser la meilleure performance sur un **800 m crawl**
- Performance à réaliser en tenant compte des règlements de la FINA (style de nage, départs et virages)

#### Pré requis

- être capable de ne réaliser le 800 mètres **QUE** dans la nage « crawl » : nage ventrale en bras alternés avec retour aérien, jambes type battements, tête plus souvent dans l'eau que hors de l'eau.
- Aucune reprise d'appui ne sera admise pendant l'épreuve.

**Attention** : Cette épreuve de durée nécessite une préparation importante.

**Toute l'épreuve doit être nagée exclusivement en crawl sous peine de disqualification**

### Modalités d'évaluation

La note sur 20 points est attribuée en fonction :

- de la performance réalisée ..... **14 points**
- du temps du dernier 100 m..... **1 point**
- de l'écart entre les temps extrêmes ..... **1 point**
- d'un entretien de 15minutes.....**4 points**

### Tableaux de performance

/ 14 points

GARÇONS	Temps	17'00	16'41	16'26	16'11	15'56	15'41	15'28	15'15	15'02	14'49	14'36	14'23	14'10	14'
800 m crawl	NOTE	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5
FILLES	Temps	19'	18'40	18'24	18'08	17'52	17'36	17'20	17'04	16'48	16'32	16'16	16'00	15'44	15'32

GARÇONS	Temps	13'50	13'40	13'30	13'20	13'10	13'	12'50	12'40	12'30	12'20	12'10	11'55	11'40
800 m crawl	NOTE	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12,5	13	13,5	14
FILLES	Temps	15'20	15'08	14'56	14'44	14'32	14'20	14'08	13'56	13'44	13'32	13'20	13'08	12'56

### Temps réalisé sur le dernier 100m

/ 1 point

- Si le dernier 100m est plus rapide que les 100m précédents (1<sup>er</sup> 100m exclu) : .....**1 point**

### Ecart entre les temps extrêmes

/ 1 point

L'idée est de vérifier la régularité du candidat au cours de l'épreuve : mesure de l'écart de temps entre le 100m le plus rapide et le 100 m le plus lent (sans le 1er et dernier 100m) :

- Écart inférieur ou égal à 4 secondes : ..... **1 point**

**Entretien**

**/ 4 points**

- Préparation à l'effort (échauffement)  
et à l'épreuve (plan d'entraînement) : ..... **2 points**
- Gestion de l'épreuve du jour en fonction  
des temps réalisés à chaque 100 m : ..... **1 point**
- Discussion sur le vécu sportif du candidat (spécialité,  
connaissances réglementaires et culturelles de la natation) : ..... **1 point**