

## DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : NATATION LONGUE

Compétences attendues de niveau 2	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>A partir d'un départ commandé, réaliser sur une durée de 12 minutes la meilleure performance possible principalement en crawl en tirant bénéfice des virages et en recherchant l'amplitude de nage.</p> <p>Elaborer un projet d'action par-rapport aux modes de nage, l'annoncer et le mettre en œuvre. Assumer au sein d'un groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.</p>	<p>Par groupe de 2 à 4 élèves, organiser une prise de performance sur 12 minutes en continu. Les élèves passent dans tous les rôles : nageur, starter, chronométrateur et observateur. Des temps de concertation sont prévus.</p> <p>L'enseignant définit les espaces d'évolution (couloirs, espaces de déplacements des nageurs et des chronométrateurs et observateurs, espaces de récupération et d'échanges) et fixe une durée à la réalisation de la situation d'évaluation.</p> <p>L'amplitude de nage est évaluée en crawl sur un 50 mètres à deux reprises : une première fois dans la première moitié de course et une seconde fois entre la huitième et la dixième minute par l'élève chronométrateur. Le cycle de bras correspond en crawl à deux coups de bras.</p>

Points	Éléments à évaluer Indicateurs de compétence	0	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence	20
8	Performance : distance parcourue en 12 minutes		voir le tableau suivant Minoration de 30 % de la note de performance si moins de 50% en crawl.	

Distance nagée	Nager moins de 12'	200 m	250 m	300 m	325 m	350 m	400 m	425 m	plus de 450 m
Points	0	→ 1	→ 2	→ 3	→ 4	→ 5	→ 6	→ 7	→ 8

8	Amplitude de nage Écart au projet	<b>sur 4 pts</b> <b>sur 4 pts</b>	voir le tableau suivant
---	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------

Addition des nombres de cycles de bras issus des deux relevés	entre 40 et 50 cycles	entre 35 et 39 cycles	entre 30 et 34 cycles
Points	0 - 2	2,5 - 3	3,5 - 4
Ecart au projet de nage annoncé	4 à 6 (> 6 = 0)	2 à 3	0 à 1
Points	0 - 2	2,5 - 3	3,5 - 4

4	Efficacité du starter, du chronométrateur et de l'observateur	<b>Du juge dilettante</b> Donne les départs sans faire respecter l'intégralité du règlement. Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont peu fiables  <b>0 - 1,5</b>	<b>Au juge fiable</b> Donne les départs en respectant les commandements et positions des coureurs officiels. Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence.  Les observations sont réalisées correctement  <b>2 - 3</b>	<b>Au juge multifonctions</b> Donne les départs avec toujours la même régularité dans les commandements. Chronomètre avec moins de 2 dixièmes de différence. Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le nageur.  <b>3,5 - 4</b>
---	---	--	---	--

Exemples d'items du socle commun liés à cette activité	Exemples d'indicateurs permettant de renseigner ces items
Compétence 7 : S'engager dans un projet individuel Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel Identifier ses points forts et ses points faibles dans des situations variées	L'élève démontre qu'il est capable de concevoir un projet de course et de le mener à bien. L'élève gère son effort (vitesse et changements de nage) pour nager 12 minutes sans s'arrêter.  L'élève met en œuvre une stratégie à partir des connaissances acquises sur l'activité et sur lui, pour réussir à nager 12 minutes le plus rapidement possible.