

DIPLOME NATIONAL DU BREVET : NATATION DE VITESSE

Compétences attendues de niveau 2	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>A partir d'un départ commandé, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 50 mètres selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant le plongeon, le virage et le rapport amplitude fréquence.</p> <p>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 50 mètres, selon 2 modes de nages codifiées selon les règles fédérales, 25 m en ventral puis 25 m dorsal. Les élèves passent dans tous les rôles : nageur, starter, observateur - chronométrateur. Des temps de concertation sont prévus. L'enseignant définit les espaces d'évolution (couloirs, espaces de déplacements des nageurs et des chronométrateurs/observateurs, espaces de récupération et d'échanges).</p> <p>Un cycle de bras correspond à deux coups de bras en crawl et dos crawlé, et à un mouvement de bras en brasse.</p> <p>Pour un élève ne finissant pas les 50 m on comptabilisera les tranches de 12,5 m parcourues.</p>

Points	Eléments à évaluer Indicateurs de compétence	0	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence	20
8	Performance au 50 m deux nages	0	voir le tableau suivant	8

Filles	Moins de 25m nagés	Parcours 50m inachevé 0,5 par 12,5 m nagés	≥ 1'20"	1'11"	1'03"	56"	49"	43"	≤ 42"								
Garçons	Moins de 25 m nagés	Parcours 50m inachevé 0,5 par 12,5 m nagés	≥ 1'15"	1'06"	58"	51"	44"	38"	≤ 37"								
Points	0	→	1	→	2	→	3	→	4	→	5	→	6	→	7	→	8

8	Efficacité du rapport amplitude/fréquence (cycles de bras sur 50m)	Nageur bagarreur plus de 35 cycles de bras 0 - 4	Nageur aquatique énergétique de 30 à 35 cycles 4,5 - 6	Nageur glisseur propulseur moins de 30 cycles 6,5 - 8
4	Efficacité du starter, du chronométrateur, et de l'observateur	Du juge dilettante 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 globales. 0 - 1,5	Au juge fiable Donne les départs en respectant les commandements officiels. Chronomètre avec une différence de 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont réalisées correctement 2 - 3	Au juge multifonctions 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. 3,5 - 4

Exemples d'items du socle commun liés à cette activité	Exemple d'indicateurs permettant de renseigner ces items
<p>Compétence 7: Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel</p> <p>S'engager dans un projet individuel.</p> <p>Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions</p>	<p>L'élève gère son effort entre une performance à réaliser sur 50 mètres et des contraintes de réalisation : optimisation des coulées, amplitude de nage et régularité du rythme de mouvements de bras.</p> <p>L'élève démontre qu'il est capable de concevoir un projet de course et de le mener à bien.</p> <p>L'élève s'implique efficacement dans le fonctionnement du groupe. Il reste concentré sur ses rôles de starter et chronométrateur.</p>