

## Épreuve académique de NATATION ADAPTÉE - BACCALAURÉAT

*L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical attestant de son aptitude à participer à l'épreuve et détaillant éventuellement les recommandations à respecter.*

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE										
<p><b>NIVEAU 4</b></p> <p>Nager pendant 12 minutes, <b>sans s'arrêter et à allure régulière</b>, en réalisant la meilleure distance possible. Annoncer un projet de performance établi à partir de repères personnels et chercher à le respecter.</p>		<p>Nager la <b>plus grande distance dans un temps limité à 12mn</b> en utilisant librement toutes les techniques de nage et en adoptant <b>une régularité d'allure</b>.</p> <p><b>Après l'échauffement</b>, le candidat indique au jury la distance qu'il envisage de réaliser à 12,50m près.</p> <p><b>La régularité</b> est calculée en comparant les temps effectifs de chaque 100m au temps moyen. Le jury prend le temps de passage du candidat à chaque 100m nagé et définit le temps moyen en divisant le temps cumulé par le nombre de 100m nagés. [Exemple : pour 450m nagés, le jury prend le temps de passage à 100m, 200m, 300m et 400m.]</p> <p><b>Pour l'intensité</b>, la dernière longueur sera accordée dès le 15<sup>ème</sup> mètre franchi. <b>Un arrêt</b> est comptabilisé à partir de 5 secondes passées sans se déplacer.</p> <p><b>L'écart au projet</b> correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée.</p> <p>Une seule tentative sera accordée à chaque candidat.</p> <p>L'utilisation des palmes sera autorisée si une déficience au niveau du train supérieur est certifiée par l'autorité médicale scolaire.</p>										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE N4 EN COURS D'ACQUISITION				COMPÉTENCE DE N4 ACQUISE						
<b>06 / 20</b>	<b>RÉGULARITÉ</b> Somme des écarts entre le temps moyen calculé et le nombre de 100m nagés.	Note				Note						
		3	40"			4.5	20"					
		2	1'			3.5	30"					
		1	1'30									
		0.5	Ecart supérieur 2'									
<b>10 / 20</b>	<b>INTENSITÉ – VITESSE DE NAGE</b>	Note	<b>DISTANCES</b>		Note	<b>DISTANCES</b>		Note	<b>DISTANCES</b>			
			<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>		<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>		<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>		
		5	400m ou 475m P	450m ou 550m P	7.5	- 550m ou 650m P	- 650m ou 750m P	10	+ 600m ou 750m P	700m ou 850m P		
		4	375m ou 450m P	425m ou 525m P	6.5	500m ou 600m P	575m ou 675m P	9	600m ou 725m P	650m ou 800m P		
		3	350m ou 425m P	400m ou 475m P	6	450m ou 550m P	550m ou 650m P	8	+ 550m ou 675m P	+ 650m ou 775m P		
		2	- 350m ou - 425m P	- 400m ou - 475m P	5.5	425m ou 525m P	500m ou 625m P					
<b>04 / 20</b>	<b>ECART AU PROJET</b> écart entre la distance prévue et celle réalisée	2	Erreur de ± 75m			3	Erreur de ± 25m			4	Distance annoncée réalisée	
		1	Erreur de ± 100m			2.5	Erreur de ± 50m			3.5	Erreur de ± 12.50m	

**EXEMPLE POUR UNE CANDIDATE :**

Temps moyen : 2'30		Temps cumulé	100	2'15	200	4'45	300	7'20	400	10'	500		600		700		800	
PRÉVU	450 m	Temps par 100m	2'15		2'30		2'35		2'40									
REALISÉ	425 m	Temps moyen	2'30		2'30		2'30		2'30									
ECART	25 m	ECART	15"		0		5"		10"									
NOTATION	<b>REGULARITE</b>				<b>INTENSITE</b>				<b>PROJET</b>				<b>TOTAL</b>				<b>12 / 20</b>	
			15 + 0 + 5 + 10 = 30		3.5 / 6		425		5.5 / 10		450 – 425 = 25		3 / 4		4.5 + 5.5 + 3 =			