

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>NIVEAU 4</p> <p>Nager pendant 12 minutes, sans s'arrêter et à allure régulière, 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 plus grande distance dans un temps limité à 12mn en utilisant librement toutes les techniques de nage et en adoptant une régularité d'allure.</p> <p>Après l'échauffement, le candidat indique au jury la distance qu'il envisage de réaliser à 12,50m près.</p> <p>La régularité 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>Pour l'intensité, la dernière longueur sera accordée dès le 15^{ème} mètre franchi. Un arrêt est comptabilisé à partir de 5 secondes passées sans se déplacer.</p> <p>L'écart au projet 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					
06 / 20	RÉGULARITÉ 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'								
10 / 20	INTENSITÉ – VITESSE DE NAGE	Note	DISTANCES		Note	DISTANCES		Note	DISTANCES		
			Filles	Garçons		Filles	Garçons		Filles	Garçons	
		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				
04 / 20	ECART AU PROJET écart entre la distance prévue et celle réalisée	1	1 arrêt même si 12 mn de nage								
		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	REGULARITE				INTENSITE				PROJET				TOTAL		
			15 + 0 + 5 + 10 = 30		3,5 / 6		425		5,5 / 10		450 – 425 = 25		3 / 4		4,5 + 5,5 + 3 =
														12 / 20	