Bulletin officiel n° 9 du 1-3-2018

**Natation de vitesse Bac pro**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences attendues | Principes d’élaboration de l’épreuve |
| **Niveau 4** :Se préparer et nager vite en enchaînant plusieurs modes de nage, dorsal, ventral, alterné et simultané, et récupérer dans l’eau. | Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d’environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l’eau.Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1er 50m. Un troisième 50m « nage libre ».À l’arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu’il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes. Exemple : entre 50 et 53 secondes.Pour le premier et le second 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m. Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l’avant, action alternée des jambes de type « battements ».Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l’avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». Dos : action des bras et des jambes en position dorsale.Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l’avant, action simultanée des jambes.Pour le troisième 50m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l’exception des phases de coulée, consécutives au départ et au virage. |
| **Points à affecter** | **Éléments à évaluer** | **Compétence de niveau 4en cours d’acquisition**de 0 à 9 pts | **Compétence de niveau 4 acquise**de 10 à 20 pts |
| **13 points** | Temps moyen enregistré sur les trois 50m | **Filles** | **Points** | **Garçons** | **Filles** | **Points** | **Garçons** | **Filles** | **Points** | **Garçons** |
| 75’’ | **1 pt** | 60’’ | 58’’ | **7 pts** | 48’’ | 50’’ | **11 pts** | 42’’ |
| 72’’ | **2 pts** | 58’’ | 56’’ | **8 pts** | 46’’ | 49’’ | **12 pts** | 41’’ |
| 69’’ | **3 pts** | 56’’ | 54’’ | **9 pts** | 44’’ | 48’’ | **13 pts** | 40’’ |
| 66’’ | **4 pts** | 54’’ | 52’’ | **10 pts** | 43’’ |  |
| 63’’ | **5 pts** | 52’’ |  |
| 60’’ | **6 pts** | 50’’ |
| Caractère réglementaire de la prestation | Une pénalité d’un point pour chaque manquement au cadre réglementaire. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité, à l’issue du parcours chronométré |
| **4 points** | Modes de récupération et de préparation | Récupération formelle, inadaptée.**de 0 pt à 1 pt** | Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l’eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée.**de 1 pt à 2pts** | Le candidat récupère en nageant i selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite.intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours**de 3 pts à 4 pts** |
| **3 points** | Estimation de la performance chronométrique réalisée | 1 pt par temps réalisé compris dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée. |
| **Candidat garçon** :Il réalise 44’’ sur son premier 50 m et estime son temps entre 45’’ et 48’’ **0 pt**Il réalise 45’’ sur son second 50 m et estime son temps entre 45’’ et 48’’ **1 pt**Il réalise 47’’ sur son troisième 50 m et estime son temps entre 49’’ et 52’’ **0 pt**En performance il obtient (44 + 45 + 47) / 3 = 45.2 **8 / 13 pts**Mode de récupération **2 / 4 pts**Estimation de la performance (0 + 1 + 0) **Note 11 / 20** | **Candidate filles** :Elle réalise 54’’ sur son premier 50m et estime son temps entre 52’’ et 55’’ **1 pt**Elle réalise 55’’ sur son second 50m et estime son temps entre 51 et 54’’ **0 pt**Elle réalise 55’’ sur son troisième 50m et estime son temps entre 52’’ et 55’’ **1 pt**En performance il obtient (54 + 55 + 55) / 3 = 54.66 **8 / 13 pts**Mode de récupération **2 / 4 pts**Estimation de la performance (1 + 1 + 0) **Note 12 / 20** |

© Ministère de l'éducation nationale > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr/)