

CAP-BEP Natation

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 1 : Nager aussi longtemps et aussi vite en crawl que dans tout autre mode de nage.</p> <p>Niveau 2: nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nage, ventrale, dorsale, alternée et simultanée</p>		<p>Epreuve chronométrée de 200 mètres nagés en adoptant trois modes de nage : ventral alterné, ventral simultané, dorsal.</p> <p>La nage crawlée, comme mode de nage ventrale alternée est valorisée, d'autant plus que l'élève y recourt dans la dernière partie du parcours</p> <p>Le nombre d'arrêts n'est pas limité</p> <p>L'élève annonce au préalable son projet de parcours</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
		→		
6 pts	Performances métrique et chronométrique réalisées, indépendamment des modes de déplacement utilisés et du nombre d'arrêts.	1 pt si 100 m sont nagés 2 pts si 200m sont nagés 2,5 pts si les 200 m sont nagés en moins de 5.45 (G), 6.20 (F)	3 pts: moins de 5.15 (G), 5.50 (F) 3,5 pts: moins de 5.00 (G), 5.30 (F) 4 pts: moins de 4.45 (G), 5.15 (F)	4,5 pts: moins de 4.30 (G), 5.00 (F) 5 pts: moins de 4.15 (G), 4.45 (F) 5,5 pts: moins de 4.00 (G), 4.30 (F) 6 pts: moins de 3.50 (G), 4. 20 (F)
4 pts	Variété des modes de nage <u>Ventral simultané</u> : déplacement en position allongée sur le ventre, par des actions de bras et de jambes simultanées <u>Ventral alterné</u> : déplacement en position allongée sur le ventre, par des actions de bras et de jambes alternées <u>Dorsal</u> : déplacement en position allongée sur le dos, par des actions de bras et de jambes	1 seul mode de nage est représenté sur au moins 25m : 1pt	2 pts si 2 modes de nage représentés chacun sur au moins 25m 3 pts si 3 modes de nage représentés chacun sur au moins 25m	1 pt supplémentaire si la totalité des 200m est nagée intégralement à partir de l'un ou plusieurs des trois modes de nage
5 pts	Distance totale nagée en crawl : 3 pts	25m : 0,5 pt	50m : 1pt 75m : 2 pts	100 m : 3 pts
	Distance nagée en crawl en fin de parcours		Dernier 25m : 1pt	Derniers 50m : 2pts
5 pts	Degré de conformité du parcours nagé au projet annoncé Degré de pertinence du parcours nagé aux possibilités et aux engagements de l'élève dans la préparation de l'épreuve	1pt Les modalités de nage annoncées correspondent à celles nagées :	3 pts Les modalités de nage annoncées pour chaque fraction de 25 m composant le parcours correspondent globalement au projet annoncé (2 modifications sont tolérées) :	1 pt supplémentaire si l'élève gère son effort en maintenant une allure globalement régulière sur le parcours 2 pts si l'allure régulière est maintenue tout en recherchant une vitesse élevée conforme aux possibilités de l'élève.