

NATATION DE DISTANCE - OPTION FACULTATIVE AU BACCALAUREAT

NATATION DE DISTANCE		PRINCIPES DE L'ELABORATION DE L'EPREUVE					
COMPETENCES ATTENDUES		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl exclusivement. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.</p> <p>La prestation est jugée réglementaire si la nage est effectuée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -action alternée et retour des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; -phase d'immersion du visage plus longues que les phases hors de l'eau. <p>La note de la prestation physique est notée sur 20 points puis ramenée à 16 points auxquels on ajoute la note de l'entretien oral noté sur 4 points .</p>					
<p>Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé</p>							
Points à affecter	Eléments à évaluer	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 5					
12 / 20	Temps effectué par le candidat pour réaliser son 800 mètres en crawl.	Note / 14	Filles	Garçons	Note / 14	Filles	Garçons
		1	18'20	16'20	7	15'44	14'10
		2	17'50	15'56	8	15'20	13'50
		3	17'20	15'32	9	15'00	13'34
		4	16'56	15'10	10	14'40	13'18
		5	16'32	14'50	11	14'20	13'02
		6	16'08	14'30	12	14'00	12'46
		<p>Bonus de 1 point pour une performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 points pour le temps réalisé).</p>					
02 / 20	Temps effectué pour réaliser le dernier 100 mètres.	<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches</p> <p style="text-align: center;">0 point</p>			<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches</p> <p style="text-align: center;">2 points</p>		
02 / 20	Mode de préparation à l'effort, échauffement.	L'échauffement doit montrer les capacités du candidat à se préparer à l'épreuve tant au plan physiologique que technique.					
02 / 20	Gestion de l'effort : Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranches de 100 mètres à l'exception de la 1 ^{ère} et de la dernière.	<p>< ou égal à 10 secondes</p> <p style="text-align: center;">0,5 point</p>	<p>< ou égal à 8 secondes</p> <p style="text-align: center;">1 point</p>	<p>< ou égal à 6 secondes</p> <p style="text-align: center;">1,5 points</p>	<p>< ou égal à 4 secondes</p> <p style="text-align: center;">2 points</p>		
02 / 20	Virages	<p>Ralentissent la progression</p> <p style="text-align: center;">0 point</p>	<p>Efficaces, réalisés par redressement</p> <p style="text-align: center;">0,5 point</p>	<p>Efficaces. Culbutes présentes en début de parcours</p> <p style="text-align: center;">De 1 à 4 culbutes : 1 point De 5 à 7 culbutes : 1,5 points</p>	<p>Efficaces. Culbutes le plus souvent présentes.</p> <p style="text-align: center;">De 8 à 11 culbutes : 1,75 points De 12 à 15 culbutes : 2 points</p>		
04 / 20	Entretien	Exposé et questions-réponses quant à la préparation à l'épreuve, le planification de l'entraînement, l'économie et la gestion de l'effort pour une + grande efficacité lors de l'épreuve, connaissances culturelles et techniques,....					