

NATATION EN DUREE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCES ATTENDUES		L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration, et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser comme il l'entend, deux matériels différents, sans limitation de durée. Il choisit un élément dans la liste du matériel disponible, et tire au sort le second. Le candidat doit construire en début d'épreuve son projet de <u>séance d'entraînement</u> , de 30 minutes, comprenant 3 ou 4 séquences différentes, dont la durée est fixée par le candidat, par fraction de 5mn. La première séquence d'échauffement ne peut excéder 5 mn. Le candidat choisit une séquence prioritaire, à placer obligatoirement en seconde ou en troisième position dans le déroulement de la séance. Il devra indiquer, parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme : Obj. 1 : développement des ressources en lien avec un objectif sportif de production de performances. (exemple : nager 400m en moins de 10mn...nager trois fois 50m sprint entrecoupés de 10mn de récupération...nager 250m quatre nages en moins de 7mn....) en rapport avec des échéances. Obj. 2 : entretien des ressources (nager long, en sollicitant la filière aérobie, avec un confort respiratoire, en mobilisant les trains supérieur et inférieur) Obj. 3 : Recherche d'une récupération, d'une détente, d'un bien être musculaire, ou d'une aide à la perte de poids. (vitesse lente, avec recherche d'efficacité, peu de récupération, effort pratiquement en continu à des intensités faibles) Dans le projet de séance présenté, le candidat indique, la distance parcourue et la durée de chaque séquence de nage, les temps et les types de récupération entre chaque séquence ou au sein d'une même séquence, le type de matériel auquel il recourt éventuellement lors de chaque séquence. Le candidat réalise ensuite la séance annoncée. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les temps de nage et de récupération, au sein de chaque séquence, ses retards et ses avances. Pour contrôler le déroulement temporel de la séance dans son ensemble, ou d'une séquence en particulier l'e candidat bénéficie du chronomètre mural, ou d'une montre chronomètre personnelle. Puis, à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des retards et des avances relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir). La séance se déroule en 2 temps de 30 minutes (échauffement compris) pour permettre le passage de 2 groupes d'élèves. Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, et permet l'écriture de cette séance d'entraînement, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour Evaluer, Concevoir et Analyser.		
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
10/20	Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif (c'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu) c'est la partie révélatrice, quel que soit l'objectif retenu, de l'intégration d'allures de nage, avec ou sans matériel.	Deux séquences ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti, dont celle prioritaire. Les récupérations prévues sont mal contrôlées	La séquence prioritaire est bien maîtrisée. Les récupérations prévues sont réalisées. Usage adéquat du matériel	Les différentes séquences sont réalisées conformément au projet, sur les différents paramètres
07/20	Concevoir et mettre en oeuvre une séquence de 30 minutes, les temps de nage et les distances nagés, , les temps et types de récupérations, en fonction de l'objectif annoncé. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé. La majorité des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté. Le candidat ne sait pas justifier ses choix.	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de nage, de temps de récupération, adaptés aux ressources de l'élève et adaptés aux effets visés, choix des modes déplacement. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations.	Le projet et les éléments le composant, sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat. La séance est originale, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations.
03/20	Analyser de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ». que changer si c'était à refaire ?	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Pas d'adaptation envisagée.	Bilan effectué. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.	Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique.