

NATATION – EPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE BAC GENERAL / TECHNOLOGIQUE

1 – DEFINITION DE L'EPREUVE :

Le candidat sera évalué sur une épreuve chronométrée d'une distance de 250 M dans les 4 nages sportives en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires , à partir d'un projet de parcours personnel . Le départ se fait hors de l'eau , sauf en Dos Crawlé .

L'épreuve se déroulera en bassin de 25 mètres . Le candidat peut changer de nages à chaque 25 mètres . Les distances nagées en CRAWL et en PAPILLON seront prises en compte en priorité .

2 – NOTATION DE L'EPREUVE :

$\text{Note finale} / 20 = \text{Performance} / 10 + \text{Distance nagée en Crawl et Papillon} / 3$ $+ \text{Projet personnel} / 2 + \text{Entretien oral} / 5$
--

2.1 : Note de Performance :

Elle est au maximum de 10 points et se réfère au barème ci-joint .

2.2 : Le candidat est noté sur 3 points dans l'addition des distances nagées en Crawl et en Papillon : l'ordre des nages est choisi par le candidat dans son projet .

- 3 points : 3 L minimum en Papillon + 5 L en CRAWL + 2 L dans les autres nages .
- 2.5 points : 2 L en Papillon + 5 L en Crawl minimum + 3 L dans les autres nages . (papillon - crawl – dos ou brasse)
- 2 points : 1 L en Papillon + 5 L en Crawl minimum + 4 L dans les autres nages . (papillon - crawl – dos ou brasse)
- 1.5 points : 1 L en Papillon + 4 L en Crawl + 5 L dans les 2 autres nages .
- 1 points : 250M nagé dans les 4 nages mais par 25 M uniquement .

2.3 : Entretien ORAL sur 5 points :

L'épreuve orale durera 15 minutes maximum .

Elle portera sur l'analyse de la prestation du candidat à partir de questions sur le règlement de la natation , la technique des nages , la physiologie et les techniques d'entraînement . (5 points)

2.4 : Le PROJET sur 2 points : La fiche de projet est fournie ci jointe . Elle doit être remplie par le candidat pour le jour de son épreuve et donnée au jury .

BARÈME DES PERFORMANCES

NOTE	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES
10	3'22 à 3'24	3'50 à 3'55
9.5	3'25 à 3'27	3'56 à 4'04
9	3'28 à 3'31	4'05 à 4'09
8.5	3'32 à 3'35	4'10 à 4'16
8	3'36 à 3'39	4'17 à 4'22
7.5	3'40 à 3'44	4'23 à 4'27
7	3'45 à 3'49	4'28 à 4'33
6.5	3'50 à 3'54	4'34 à 4'40
6	3'55 à 3'59	4'41 à 4'48
5.5	4'00 à 4'06	4'49 à 4'53
5	4'07 à 4'15	4'54 à 5'00
4.5	4'16 à 4'24	5'01 à 5'07
4	4'25 à 4'34	5'08 à 5'13
3.5	4'35 à 4'50	5'14 à 5'20
3	4'51 à 5'05	5'21 à 5'33
2.5	5'06 à 5'20	5'34 à 5'41
2	5'21 à 5'35	5'42 à 5'53
1.5	5'36 à 5'50	5'54 à 6'03
1	5'51 à 6'04	6'04 à 6'11
0.5	6'05 et plus	6'12 et plus
00	N' a pas utilisé les 4 modes de nage N'a pas réalisé les 250M	N'a pas utilisée les 4 modes de nage N'a pas réalisée les 250M

3.DIVERS :

Pour le projet : - chaque erreur dans l'ordre des nages est sanctionnée de 0,5 points .

- la différence dans la performance entre le temps prévu et le temps réalisé est sanctionnée de 0,5 points pour chaque écart de 5 secondes : Ex : 15'' = - 1,5 points .

La note finale sera arrondie au point supérieur .

Le port du bonnet de bain est obligatoire . Les shorts et bermudas sont strictement interdits Les lunettes de natation sont souhaitables .

FICHE DE PROJET DU CANDIDAT

NOM :

PRENOM :

ETABLISSEMENT :

Mon projet de 250 mètres se déroulera ainsi : écrire pour chaque 25M le mode de nage utilisé .

1^{er} 25m	2ème 25m	3ème 25m	4ème 25m	5ème 25m	6ème 25m	7ème 25m	8ème 25m	9ème 25m	10ème 25m
-------------------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------------

JE PREVOIS MON TEMPS ICI :

A REMPLIR ET A DONNER AU JURY LE JOUR DE L'EXAMEN

BARÈME DES PERFORMANCES

NOTE	TEMPS GARCONS	TEMPS FILLES
10	3'22 à 3'24	3'50 à 3'55
9.5	3'25 à 3'27	3'56 à 4'04
9	3'28 à 3'31	4'05 à 4'09
8.5	3'32 à 3'35	4'10 à 4'16
8	3'36 à 3'39	4'17 à 4'22
7.5	3'40 à 3'44	4'23 à 4'27
7	3'45 à 3'49	4'28 à 4'33
6.5	3'50 à 3'54	4'34 à 4'40
6	3'55 à 3'59	4'41 à 4'48
5.5	4'00 à 4'06	4'49 à 4'53
5	4'07 à 4'15	4'54 à 5'00
4.5	4'16 à 4'24	5'01 à 5'07
4	4'25 à 4'34	5'08 à 5'13
3.5	4'35 à 4'50	5'14 à 5'20
3	4'51 à 5'05	5'21 à 5'33
2.5	5'06 à 5'20	5'34 à 5'41
2	5'21 à 5'35	5'42 à 5'53
1.5	5'36 à 5'50	5'54 à 6'03
1	5'51 à 6'04	6'04 à 6'11
0.5	6'05 et plus	6'12 et plus
00	N'a pas utilisé les 4 modes de nage N'a pas réalisé les 250M	N'a pas utilisée les 4 modes de nage N'a pas réalisée les 250M