

# NATATION - CC5 - BACCALAUREAT épreuve adaptée

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve						
<p><b>Niveau 4 :</b> Gérer de façon efficiente une épreuve (courses et récupération) en natation à partir d'un projet de parcours personnel impliquant des connaissances physiologiques et techniques</p>		<p><u>Epreuve pratique</u> - épreuve chronométrée de 2 courses de 4 fois 50 mètres en adoptant deux modes de déplacement différents (ventral <b>et</b> dorsal) avec un repos de 10 minutes entre les deux courses.  <i>Avant l'épreuve</i> le candidat indique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• son projet de nage pour chaque 25 m (ordre d'apparition de la nage ventrale et de la nage dorsale) ;</li> <li>• son contrat pour la première série au moins (un contrat correspond au temps de nage effectué sur 50 m + le temps de récupération).</li> </ul> <p><i>Après la première série</i> (pendant les 10 minutes de récupération), le candidat peut réajuster le projet (temps de nage + temps de récupération) de la seconde course.</p> <p><u>Déroulement de l'épreuve</u> - le départ de chaque course de 50 m se fait dans l'eau (pas de plongeon de départ).                      Avant le départ de chaque 50 m, le chronométreur décompte les 5 dernières secondes précédant le départ prévu par le contrat choisi.</p>						
Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 4 non atteint			Degrés d'acquisition du Niveau 4			
Performance chronométrique <b>10/20</b>	<b>Niveau de réalisation personnelle</b>	Si l'épreuve n'est pas nagée intégralement la note doit être <b>inférieure à 2 points sur 10</b> . Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• les changements de nage s'opèrent hors règlement ;</li> <li>• et/ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent ;</li> <li>• et/ou aucun contrat n'est réalisé</li> </ul> La note doit être <b>inférieure ou égale à 4 points sur 10</b> .			Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• un contrat est atteint</li> </ul> La note maximale peut être de <b>5 points sur 10</b> .		Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• deux contrats sont atteints</li> </ul> La note maximale peut être de <b>10 points sur 10</b> .	
	<b>Contrat et note pour une course</b>	<b>Contrat n° 1 = 1 point</b>			<b>Contrat n° 2 = 3 points</b>	<b>Contrat n° 3 = 4 points</b>	<b>Contrat n° 4 = 4,5 points</b>	<b>Contrat n° 5 = 5 points</b>
	<b>Contrat garçons</b>	2'00" par 50 m repos inclus			1'30" par 50 m repos inclus	1'15" par 50 m repos inclus	1'05" par 50 m repos inclus	1'00" par 50 m repos inclus
	<b>Contrat filles</b>	2'15" par 50 m repos inclus			1'45" par 50 m repos inclus	1'25" par 50 m repos inclus	1'15" par 50 m repos inclus	1'10" par 50 m repos inclus
Connaissances <b>10/20</b>	<b>Ecarts constatés dans le projet de récupération</b>	<b>Points</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		<b>Projet 1</b>	30">E≥20"	20">E≥12"	12">E≥5"	5">E≥1"		
		<b>Projet 2</b>	30">E≥25"	25">E≥20"	20">E≥15"	15">E≥10"	10">E≥5"	5">E≥1"

## NATATION - CC5 - CAP-BEP épreuve adaptée

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve							
<p><b>Niveau 3 :</b> Mobiliser ses ressources pour effectuer une épreuve longue en natation, de 2 x 4 x 50 mètres, imposant des modes de déplacement (ventral et dorsal) à partir d'un projet de parcours personnel</p>		<p><u>Epreuve pratique</u> - épreuve chronométrée de 2 courses de 4 fois 50 mètres en adoptant deux modes de déplacement différents (ventral <b>et</b> dorsal) avec un repos de 10 minutes entre les deux courses.  <i>Avant l'épreuve</i> le candidat indique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• son projet de nage pour chaque 25 m (ordre d'apparition de la nage ventrale et de la nage dorsale) ;</li> <li>• son contrat pour la première série au moins (un contrat correspond au temps de nage effectué sur 50 m + le temps de récupération).</li> </ul> <p><i>Après la première série</i> (pendant les 10 minutes de récupération), le candidat peut réajuster le projet (temps de nage + temps de récupération) de la seconde course.  <u>Déroulement de l'épreuve</u> - le départ de chaque course de 50 m se fait dans l'eau (pas de plongeon de départ).                      Avant le départ de chaque 50 m, le chronométreur décompte les 5 dernières secondes précédant le départ prévu par le contrat choisi.</p>							
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non atteint			Degrés d'acquisition du Niveau 3				
Performance chronométrique <b>10/20</b>	Niveau de réalisation personnelle	Si l'épreuve n'est pas nagée intégralement la note doit être <b>inférieure à 2 points sur 10.</b> Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• les changements de nage s'opèrent hors règlement ;</li> <li>• et/ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent ;</li> <li>• et/ou aucun contrat n'est réalisé</li> </ul> La note doit être <b>inférieure ou égale à 4 points sur 10.</b>			Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• un contrat est atteint</li> </ul> La note maximale peut être de <b>5 points sur 10.</b>		Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• deux contrats sont atteints</li> </ul> La note maximale peut être de <b>10 points sur 10.</b>		
	Contrat et note pour une course	Contrat n° 1 = 1 point			Contrat n° 2 = 3 points	Contrat n° 3 = 4 points	Contrat n° 4 = 4,5 points	Contrat n° 5 = 5 points	
	Contrat garçons	2'05" par 50 m repos inclus			1'35" par 50 m repos inclus	1'20" par 50 m repos inclus	1'10" par 50 m repos inclus	1'05" par 50 m repos inclus	
	Contrat filles	2'20" par 50 m repos inclus			1'50" par 50 m repos inclus	1'30" par 50 m repos inclus	1'20" par 50 m repos inclus	1'15" par 50 m repos inclus	
Connaissances <b>10/20</b>	Écarts constatés dans le projet de récupération	Points	1	2	3	4	5	6	
		Projet 1	30" > E ≥ 20"	20" > E ≥ 12"	12" > E ≥ 5"	5" > E ≥ 1"			
		Projet 2	30" > E ≥ 25"	25" > E ≥ 20"	20" > E ≥ 15"	15" > E ≥ 10"	10" > E ≥ 5"	5" > E ≥ 1"	