

FICHE CANDIDAT

Session 2018

Épreuve facultative en ponctuel



NATATION

Cette fiche a pour objet de vous présenter de manière succincte les modalités de cette épreuve et de vous donner quelques conseils de préparation.

L'épreuve de NATATION est composée :
d'une prestation physique notée sur 16 points et d'un entretien noté sur 4 points.

1. Déroulement de la prestation physique

- Échauffement libre de **20 minutes** environ.
- L'épreuve se déroule dans un bassin de 25 mètres (ou exceptionnellement de 50 mètres).
- La constitution des séries est réalisée en fonction des projets de performance des candidats.
- Le candidat **réalise un 800 mètres crawl** (pas de nage libre autorisée) à partir d'un départ plongé, chronométré dans le respect des contraintes réglementaires.
- Les conditions de passage de l'épreuve peuvent amener parfois le jury à prendre la décision de faire nager les candidats au nombre de deux par ligne d'eau.

2. La notation de la prestation physique sur 16 points

- **Une note de 0 à 16** est proposée par le jury. Cette note correspond aux points acquis dans l'épreuve de prestation physique.

➤ Les critères pour la notation de l'épreuve physique sont:

1. Le temps à réaliser sur l'intégralité du parcours :

	Temps à réaliser	
	Filles	Garçons
Pour obtenir la note maximale	12'56	11'40
Pour obtenir la moyenne	15'44	14'10
Pour obtenir 1 point	19'	17'

2. La gestion de l'effort : le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.

3. La régularité : les écarts entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et la dernière tranche.

3. Entretien sur 4 points

- L'entretien **ne peut excéder 15 minutes**. Il permet au jury d'apprécier les connaissances et les qualités de réflexion sur l'expérience personnelle.
- L'entretien a lieu à l'issue de la prestation physique, et est conduit par les membres du jury qui ont observé le candidat lors de sa prestation physique.
- L'analyse du candidat de sa prestation physique sert de base pour évaluer ses connaissances de:
 1. Du règlement.
 2. Des principes techniques et d'entraînement en natation.
 3. Des principes d'échauffement et de récupération.

4. Aide à la préparation

- ✓ Il est difficile aux candidats non préparés à cette épreuve de révéler un niveau de compétences en adéquation avec les attendus de l'épreuve.
- ✓ Ce type d'épreuve nécessite une préparation physique adaptée ainsi qu'une pratique régulière de l'activité. L'expérience accumulée en compétition est un atout considérable.
- ✓ Une tenue de bain réglementaire est obligatoire (pas de bermuda). Le bonnet de bain est exigé dans les règlements intérieurs des piscines.
- ✓ Le niveau 5 de compétences du référentiel natation est attendu (Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale n° 16 du 20/04/2017).
- ✓ Le candidat devra être capable de: « *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* ».