

NATATION DE DISTANCE NIVEAU 5 : 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.

PROTOCOLE D'EPREUVE : Le candidat nage effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.

La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit :

- Action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».
- Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.

Eléments à évaluer :	Degrés d'acquisition du niveau 5								
	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note/14	Filles	Garçons
Temps réalisé sur l'intégralité du parcours	1	18'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26
	1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18
	2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10
	2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02
	3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54
	3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46
	4	16'56	15'10	9	15'00	13'34			
	4.5	16'44	15'00						
	5	16'32	14'50						
	5.5	16'20	14'40						
12 points	Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).								
Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres 2 points	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. 0 point			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches 2 points					
Modes de préparation à l'effort 2 points	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. 0,5 point			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent progressivement de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. De 1 point à 1,5 point			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardiorespiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. De 1,5 point à 2 points		
Gestion de l'effort : Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 m à l'exception de la première et de la dernière 2 points	Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point			Inférieur ou égal à 8 s : 1 point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 point			Inférieur ou égal à 4 s : 2 points		
Virages 2 points	Virages ralentissent la progression : 0 point Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : 0,5 point			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. De 1 à 1,5 point			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. 2 points		

MODALITES DE L'ATTRIBUTION DE LA NOTE SUR 20 POINTS A PARTIR DU REFERENTIEL DE NIVEAU 5

NOTATION DE LA PRESTATION PHYSIQUE SUR 16 POINTS : note obtenue sur 20, divisée par 20 et multipliée par 16

ENTRETIEN SUR 4 POINTS : D'une durée maximale de 15 minutes, l'entretien se déroule à partir de la pratique et des connaissances culturelles du candidat dans l'activité