

NATATION DE DISTANCE		Principes d'élaboration de l'épreuve									
Compétence attendue		Le candidat 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 ». Les ondulations sont autorisées lors des phases de coulée. - phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.									
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.											
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5									
16/20	Temps réalisé sur l'intégralité du Parcours 12/16	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	
		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									
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 1/16	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. 1 point						
	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 2/16	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 1/16	Les virages ralentissent la progression 0 point			Les virages par redressement sont efficaces 0,5 point			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes (au moins pour moitié) 1 point			
4/20	Entretien Règlement / 1 point Principes d'entraînement et techniques / 2 points Echauffement et récupération /1 point	Lacunes règlementaires Vocabulaire imprécis, non spécifique Connaissance de l'activité superficielle			Réponses incomplètes mais le candidat connaît l'activité et propose une analyse cohérente de sa prestation			Analyse claire et pertinente de sa prestation Connaissances techniques et règlementaires approfondies Connaissances physiologiques à propos de l'effort et de la récupération			