

EPREUVE PRATIQUE - Natation

Licence 3 Education Motricité

COMBINE DE DEUX EPREUVES

Produire la meilleure performance, se préparer, nager vite et nager longtemps dans au moins deux modes de nage.

Parcours de 50 mètres chronométré à partir d'un départ plongé.

Parcours de 200 mètres chronométré à partir d'un départ plongé.

LA DESCRIPTION DES EPREUVES

L'épreuve finale comporte deux parcours : un 50 mètres et un 200 mètres.

L'étudiant choisi un menu selon les propositions suivantes :

Choix	50m	200m
1	Brasse	Crawl
2	Dos	Crawl
3	Papillon	Crawl
4	Crawl	4 nages

LES CONDITIONS DE L'EPREUVE

- Pour les épreuves de 50 mètres et de 200 mètres, la réglementation FINA est appliquée.
- Précision, les épreuves en crawl implique une action alternée et un retour aérien des bras vers l'avant, une action alternée des jambes types battements, des phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émergence.
- Aucun signal ou information n'est fourni au candidat pendant son parcours de nage

LE DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Phase 1 :

- L'étudiant rapporte sur sa fiche individuelle le temps annoncé pour le 200 mètres (fiche en annexe)
- Explications sur le déroulement des épreuves.

Phase 2 :

- Une phase d'échauffement de 20 minutes, qui ne fait pas partie de l'évaluation.
- Passage des deux épreuves : 50 mètres puis le 200 mètres.

LES MODALITES D'EVALUATION

La note du combiné est notée sur 20 points, moyenne des deux épreuves réalisées

➔ **POUR L'ÉPREUVE DE 50 mètres :**

- **La performance chronométrique sur 20 points (ramenés sur 14 points) :**

BAREMES FILLES				NOTE	BAREMES GARCONS			
50 NL	50 DOS	50 Brasse	50 PAP		50 NL	50 DOS	50 Brasse	50 PAP
30.3	34.2	37.44	32.34	20	28	32.58	34.6	29.4
31.10	35.1	38.52	33.29	19	28.8	33.76	35.6	30.2
32.12	36.1	39.62	34.23	18	29.7	34.93	36.7	31.17
33.22	37.2	40.81	35.25	17	30.6	36.16	37.8	32.12
34.35	38.3	42.00	36.27	16	31.6	37.33	38.9	33.10
35.39	39.5	43.26	37.36	15	32.5	38.54	40.1	34.15
36.42	40.7	43.65	38.45	14	33.5	39.7	41.3	35.18
37.45	41.9	45.93	39.64	13	34.5	40.97	42.6	36.35
39.06	43.2	47.33	40.88	12	35.6	42.19	43.9	37.49
40.31	44.5	48.35	42.13	11	36.7	43.38	45.2	38.72
41.56	45.9	50.30	43.46	10	37.8	44.62	46.6	40.00
42.91	47.3	51.82	44.81	09	38.9	45.90	48	41.33
44.23	48.7	53.49	46.26	08	40.1	47.19	49.5	42.68
45.61	50.2	55.16	47.70	07	41.3	48.46	51	44.14
47.00	51.7	56.93	49.25	06	42.9	49.75	52.5	45.70
48.48	53.3	58.74	50.86	05	43.9	51.10	54.1	47.22
50.04	54.9	1.00.62	52.45	04	45.2	52.43	55.7	48.10
50.71	56.8	1.01.58	53.37	03	45.9	52.98	55.4	48.92
51.54	57.4	1.02.50	54.20	02	46.6	53.82	58.3	49.78

Tableau de conversion :

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.4	2.1	2.8	3.5	4.2	4.9	5.6	6.3	7	7.7	8.4	9.1	9.8	10.5	11.2	11.9	12.6	13.3	14

- **L'entrée dans l'eau : le plongeon sur 2 points**

Absence de plongeon Départ dans l'eau en crawl	Corps pas totalement aligné à l'entrée dans l'eau (tête en hyper-extension et/ou Jambes fléchies) Ou absence de coulée en flèche ou non réglementaire	Corps aligné à l'entrée dans l'eau Coulée en flèche et réglementaire
0 point	1 point	2 points

- **Le projet de nage : Ecart au projet sur 2 points**

>2 secondes	De 1.1 à 2 secondes	< ou = 1 seconde
0 point	1 point	2 points

- **Règlement FINA : 2 points**

Coulée et reprise de nage réglementaire
Qualité des virages

→ **POUR L'ÉPREUVE DE 200 mètres**

- **La performance chronométrique sur 20 points (ramenée sur 12 points):**

BAREMES FILLES		NOTE	BAREMES GARCONS	
200 4N	200 NL		200 NL	200 4N
2.42	2.40	20	2.30	2.30
2.46	2.50	19	2.40	2.33
2.50	3.00	18	2.50	2.36
2.54	3.10	17	3.00	2.39
2.57	3.20	16	3.10	2.42
3.00	3.25	15	3.15	2.45
3.03	3.30	14	3.20	2.48
3.06	3.35	13	3.25	2.51
3.09	3.40	12	3.30	2.54
3.12	3.45	11	3.35	2.57
3.15	3.50	10	3.40	3.00
3.18	3.55	09	3.45	3.03
3.21	4.00	08	3.50	3.06
3.24	4.05	07	3.55	3.09
3.27	4.10	06	4.00	3.12
3.30	4.15	05	4.05	3.15
3.33	4.20	04	4.10	3.18
3.36	4.30	03	4.20	3.21
3.39	4.40	02	4.30	3.24

Tableau de conversion :

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1,2	1,8	2,4	3	3,6	4,2	4,8	5,4	6	6,6	7,2	7,8	8,4	9	9,6	10,2	10,8	11,4	12

- **Efficacité des parties non-nagées : 6 points**

Départ plongeon : sur 2 points

Coulée et reprise de nage + Qualité des virages, Sortie au-delà des 5 mètres : 4 points (1 point sur chaque extrémité du parcours)

- **Gestion de l'effort pour le 200m NL : le dernier 50m plus rapide que le n°2 et n°3 : 2 points**