

EPREUVE PRATIQUE - Natation

Licence 3 Education Motricité

Produire la meilleure performance, se préparer, nager longtemps

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

LA DESCRIPTION DES EPREUVES

L'épreuve finale comporte un 200 mètres Nage Libre, départ plongé, pour lequel une fin de parcours plus rapide est valorisée.

L'étudiant annonce un temps cible avant de débiter l'épreuve. L'atteinte plus ou moins proche de cette cible est prise en compte dans l'évaluation.

LES CONDITIONS DE L'EPREUVE

- La réglementation FINA est appliquée.
- Les coulées et virages sont valorisés (immersions prolongé, virage efficace)
- 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 du 200m par série.

LES MODALITES D'EVALUATION

- La performance chronométrique sur 12 points :

BAREMES FILLES		BAREMES GARCONS
200 NL	NOTE	200 NL
2.40	12	2.30
2.50	11.5	2.40
3.00	11	2.50
3.10	10.5	3.00
3.20	10	3.10
3.25	9.5	3.15
3.30	9	3.20
3.35	8.5	3.25
3.40	8	3.30
3.45	7.5	3.35
3.50	7	3.40
3.55	6.5	3.45
4.00	6	3.50
4.05	5.5	3.55
4.10	5	4.00
4.15	4.5	4.05
4.20	4	4.10
4.30	3.5	4.20
4.40	3	4.30

- **Niveau d'habileté présenté sur 8 points :**

<p>Phases non nagées 3 points</p>	<p>Le plongeon permet une sortie à 10m. ET Tous les virages s'effectuent sans ralentissement avec une coulée supérieure ou égale à 5m 3 points</p>	<p>Le plongeon provoque une sortie avant 10m OU Un virage s'effectue en ralentissant ou en effectuant une coulée inférieure à 5m 2 points</p>	<p>Le plongeon provoque une sortie avant 10m ET Un ou plusieurs virages montrent un ralentissement et des coulées inférieures à 5m 1 point</p>
<p>Ecart au projet 2 points</p>	<p>L'écart au temps annoncé est inférieur à +/-2 secondes 2 points</p>	<p>L'écart au temps annoncé est compris entre 2 secondes et 5 secondes 1 point</p>	<p>L'écart au temps annoncé est supérieur à +/- 5 secondes 0 point</p>
<p>Régularité</p>	<p>Le dernier 50m est plus rapide que les deux précédents 2 points</p>	<p>A l'exception du premier 50m, tous sont régulier à +/- 2 secondes 1 point</p>	<p>Le dernier 50m est plus lent que les deux précédents 0 point</p>