

dans chaque 50 mètres;  
 - dès que le nageur touche le mur, il appuie sur le bouton gauche du chronomètre (temps intermédiaire) pour relever le temps du 50 mètres;

EXEMPLE DE COURSE POUR LA SITUATION « VAS-Y BON TRAIN ! »

• Yvonne avait estimé sa performance à 8'50". En réalité, elle réalise les temps suivants aux 50 m :

1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	Total 400 m
59 s	63 s	69 s	77 s	70 s	69 s	66 s	68 s	541 s
0'59"	1'03"	1'09"	1'17"	1'10"	1'09"	1'06"	1'08"	9'01"
Sous-total = 414 s								

Sur la fiche, Serge entoure les chiffres correspondants et les additionne pour obtenir le **temps au 400 m**, à savoir 541 s, c'est-à-dire 9'01". Il inscrit le temps et entoure la valeur correspondante dans le barème filles. Yvonne obtient comme note N1 : 4,5 sur 8.

• Une fois l'épreuve finie, Yvonne calcule son **temps moyen** : en additionnant les six valeurs des 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> 50 m, elle obtient un sous-total de 414 s et donc une moyenne de 69 s, c'est-à-dire **1'09"** au 50 m.

• Yvonne parcourt 50 m en 69 s de moyenne, donc, en 1 s, elle parcourt 0,72 m ( $50 \div 69$ ). Sa **VMA** est **0,72 m/s**.

• Serge note qu'Yvonne effectue 30 coups de bras pour la seconde moitié du 1<sup>er</sup> 50 m, 31 pour le 2<sup>e</sup>, 34 au 3<sup>e</sup>, 36 au 4<sup>e</sup>, 35 au 5<sup>e</sup>, 33 au 6<sup>e</sup>, 30 au 7<sup>e</sup> et 35 au 8<sup>e</sup>. Son **nombre moyen de coups de bras** est donc : 33 par 25 m et son **amplitude moyenne** ( $25 \div 33$ ) est de **0,76 m/cp**.

• Le temps moyen d'Yvonne au 50 m est de 1'09". Le tableau ci-dessous indique les secondes d'écart entre le temps de chaque 50 m et le temps moyen. Selon le barème de la fiche et après addition des points, Yvonne obtient sa note de **régularité** : 6,5.

T moy. au 50m :	1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	Total
1'09"	0'59"	1'03"	1'09"	1'17"	1'10"	1'09"	1'06"	1'08"	
Écart	10"	6"	0"	8"	1"	0	3"	1"	
Points	0	0	1,5	0	1,5	1,5	0,5	1,5	6,5

Fiche « Vas-y bon train ! »

Nageur : Yvonne

Temps au 400 m

Estimé : 8'50" Réalisé : 9'01"

Temps réalisé pour chacun des huit 50 m

1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>
1'36	1'36	1'36	1'36	1'36	1'36	1'36	1'36
1'34	1'34	1'34	1'34	1'34	1'34	1'34	1'34
1'32	1'32	1'32	1'32	1'32	1'32	1'32	1'32
1'30	1'30	1'30	1'30	1'30	1'30	1'30	1'30
1'28	1'28	1'28	1'28	1'28	1'28	1'28	1'28
1'26	1'26	1'26	1'26	1'26	1'26	1'26	1'26
1'24	1'24	1'24	1'24	1'24	1'24	1'24	1'24
1'22	1'22	1'22	1'22	1'22	1'22	1'22	1'22
1'20	1'20	1'20	1'20	1'20	1'20	1'20	1'20
1'18	1'18	1'18	1'18	1'18	1'18	1'18	1'18
1'16	1'16	1'16	1'16	1'16	1'16	1'16	1'16
1'14	1'14	1'14	1'14	1'14	1'14	1'14	1'14
1'12	1'12	1'12	1'12	1'12	1'12	1'12	1'12
1'10	1'10	1'10	1'10	1'10	1'10	1'10	1'10
1'08	1'08	1'08	1'08	1'08	1'08	1'08	1'08
1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06	1'06
1'04	1'04	1'04	1'04	1'04	1'04	1'04	1'04
1'02	1'02	1'02	1'02	1'02	1'02	1'02	1'02
1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00	1'00
0'58	0'58	0'58	0'58	0'58	0'58	0'58	0'58
0'56	0'56	0'56	0'56	0'56	0'56	0'56	0'56
0'54	0'54	0'54	0'54	0'54	0'54	0'54	0'54
0'52	0'52	0'52	0'52	0'52	0'52	0'52	0'52
0'50	0'50	0'50	0'50	0'50	0'50	0'50	0'50
0'48	0'48	0'48	0'48	0'48	0'48	0'48	0'48
0'46	0'46	0'46	0'46	0'46	0'46	0'46	0'46
0'44	0'44	0'44	0'44	0'44	0'44	0'44	0'44

de... à... F G

< 7'15	8	8
7'16-7'30	8	7,5
7'31-7'45	7,5	7
7'46-8'00	7	6,5
8'01-8'15	6,5	6
8'16-8'30	6	5,5
8'31-8'45	5,5	5
8'46-9'00	5	4,5
9'01-9'15	4,5	4
9'16-9'30	4	3,5
9'31-9'45	3,5	3
9'46-10'00	3	2,5
10'01-10'15	2,5	2
10'16-10'30	2	1,5
10'31-10'45	1,5	1
10'46-11'00	1	0

Observateur : Serge

Performance : N1 = 4,5 / 8

Temps moy. au 50 m : 1'09"  
 (sur les 50 m n° 2, 3, 4, 5, 6, 7)  
 VMA : 0,72 m/s

Amplitude moy. : 0,76 m/cp  
 (l'amplitude s'obtient en divisant 25 m par le nombre moyen de coups de bras)

Écart

1,5 pt							
0,5 pt							
0 pt							

Nb moy. cp de bras/25 m : 33  
 Régularité d'allure : N2 = 6,5/12  
 Écart E de + ou - 3 s entre le T moy. au 50 m et le T de chaque 50 m

Score : N1 + N2 = 11/20