

NATATION 100 M 4 nages ou 3nages G3 - G4 100 G3.4 1/2

CANDIDATS HANDICAPES MOTEURS PRATIQUANT DANS L'EAU

Classification G3	Classification G4
<ul style="list-style-type: none">• Atteinte des membres inférieurs exclusivement, se déplacent en fauteuil roulant ou...• Se déplaçant aisément avec 1 ou 2 cannes ou...• Marchant avec une atteinte motrice (coordination neuro motrice defectueuse) de 2 membres d'un seul coté ou...• Amputation totale ou partielle (minimum poignet ou cheville) au niveau de 2 membres.	<ul style="list-style-type: none">• Marchant sans canne avec atteinte motrice au niveau de 1 ou 2 membres inférieurs ou...• Marchant sans canne avec atteinte motrice légère des 4 membres (coordination neuro motrice défectueuse) ou...• Amputation au niveau d'un seul membre (minimum poignet ou cheville).

NATATION 100 M 4 nages ou 3nages G3 - G4

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 1 - Nager le plus rapidement possible 100 m chronométrés en 3 ou 4 nages en maîtrisant équilibre, respiration et trajectoire</p> <p>Niveau 2 - Nager le plus rapidement possible 100 m chronométrés en recherchant l'efficacité de la propulsion, des coulées et de la poussée sur le mur en virage. Maîtrise de l'équilibre et de la respiration dans une gestion optimale de l'effort</p>		<p>100 M chronométrés dans un bassin de 25 m, en 4X 4 nages P.D.B.C ou 4 X 25 en trois nages C.D.B.C. départ plongé G4, plongé debout ou assis G3 Règle 1 : pas d'arrêt sur le parcours Règle 2 : 1pt de pénalité par arrêt Règle 3 : 1 pt de pénalité s'il y a erreur dans la succession des nages Règle 4 : Avant le début de l'épreuve l'élève communique au jury son projet de performance et de parcours personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temps intermédiaire au 50 m - Temps performance. 		
Points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
12/20	Performance chronométrée	DE 02 à 06	DE 06 à 09	DE 09 à 12
		CF Tableau de performance	CF Tableau de performance	CF Tableau de performance
06/20	Efficacité	02.5pt par critère	0.5 pt par critère	1 pt par critère
	Plongeon	Tombe dans l'eau	Légère impulsion.Coulée ventrale courte reprise de nage très rapide	Impulsion optimale. Coulée ventrale efficace
	Equilibre	Corps oblique, jambes tombantes ou roulis important par manque de rythme	Se rapproche de l'horizontale tête trop relevée en nage ventrale, roulis Tête légèrement trop fléchie (enfonce le bassin) en dos	Corps quasi horizontal regard dans l'eau légèrement en avant Faible roulis Tête légèrement en extension en dos
	Propulsion	Bras fléchis ; chemin moteur très court	Diminution de la recherche d'appui au cours de l'épreuve	Recherche d'appui la plus optimale et constante
	Coulée ventrale/dorsale	Pas de poussée et pas de coulée, à la limite de l'arrêt en virage	Petite poussée reprise de nage rapide Coulée courte sans alignement des segments	Poussée optimale Coulée longue alignement des segments
	Rythme	Irrégulier	Régulier avec fléchissement en fin de parcours	Régulier sur tout le parcours
	Respiration	Pas d'expiration subaquatique	Expiration subaquatique irrégulière	expiration subaquatique régulière
02/20	Conformité au projet	0 point	1 point	2 points
		Non-conformité	conformité + ou – acceptable	conformité quasi totale

100 M 4 NAGES OU 3 NAGES G3 - G4

<i>NOM :</i>	<i>Prénom :</i>	<i>Note finale</i>	
		<i>N1/12</i>	<i>N2/2</i>
<i>examen :</i>	Année 200		<i>N3/6</i>
PENALITE - erreur de parcours =1pt de pénalité sur note finale -1 arrêt = 1 pt de pénalité sur note finale			

CONSIGNES AU CANDIDAT	CONSIGNES AU JURY
<i>AVANT L'EPREUVE</i>	
<p>1° : Remplir la case de renseignements individuels</p> <p>2° : Inscire dans la colonne PROJET du tableau d'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> - le mode de départ et le parcours : P. D. B. C ou C.D.B.C. - le temps intermédiaire à la sortie du mannequin - le temps total de l'épreuve 	<p>1° : inscrire le temps intermédiaire aux 50m</p> <p>2° : inscrire le temps de l'épreuve</p> <p>3° : remplir les 6 cases de la colonne efficacité en entourant le niveau atteint dans chaque tâche</p> <p>4° : remplir la colonne des NOTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour la performance se rapporter au tableau

		<i>PROJET</i>	<i>REALISATION</i>	<i>NOTE</i>
<i>PERFORMANCE</i>	<i>Temps intermédiaire</i>			<i>N</i>
	<i>Temps total de l'épreuve</i>			<i>1/12</i>
<i>ECART AU PROJET</i>		0pt	0,5pt	1pt
	<i>Temps intermédiaire</i>	+ de 10%	De 10% à 5%	- de 5%
	<i>Temps total</i>	+ de 10%	De 10% à 5%	- de 5%
E F F I C A C I T E		0.25 par tâche	0.50 par tâche	1 point par tâche
	Plongeon	Tombe dans l'eau	Légère impulsion. Coulée ventrale courte reprise de nage très rapide	Impulsion optimale. Coulée ventrale efficace
	Equilibre	Corps oblique, jambes tombantes ou roulis important par manque de rythme	Se rapproche de l'horizontale tête trop relevée en nage ventrale, roulis Tête légèrement trop fléchie (enfonce le bassin) en dos	Corps quasi horizontal Regard dans l'eau légèrement en avant faible roulis Tête légèrement en extension en dos
	Propulsion	Bras fléchis ; chemin moteur très court	Diminution de la recherche d'appuis au cours de l'épreuve	Recherche d'appuis la plus optimale et constante
	Coulée ventrale/dorsale	Pas de poussée et Pas de coulée, à la limite de l'arrêt en virage	Petite poussée reprise de nage rapide Coulée courte sans alignement des segments	Poussée optimale Coulée longue et alignement des segments
	Rythme	Irrégulier avec une forte baisse en fin d'épreuve.	Régulier avec fléchissement en fin de parcours	Régulier sur tout le parcours
	Respiration	Pas d'expiration subaquatique	Expiration subaquatique irrégulière	Expiration subaquatique régulière

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
F-G3	+3'50''	3'50''	3'38''	3'30''	3'24''	3'16''	3'08''	3'	2'50''	2'41''	2'33''	2'25
G-G3	+3'35''	3'35''	3'22''	3'14''	3'06''	2'58''	2'50''	2'42''	2'34''	2'26''	2'18''	2'10
F-G4	+3'30''	3'30''	3'20''	3'10''	3'01''	2'53''	2'45''	2'37''	2'29''	2'21''	2'13''	2'05
G-G4	+3'10''	3'10''	2'58''	2'50	2'42''	2'34''	2'26''	2'18''	2'10''	2'02	1'54''	1'46