

Natation en durée

Epreuve : Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi les 3 qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un **mobile personnel** correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

Il doit construire un projet de séance à partir de son carnet d'entraînement, comprenant une séquence d'échauffement (maxi 5'), deux ou trois séquences de travail de 10' et une séquence de récupération (maxi 5'). Il utilise différents paramètres : durée, allure, temps de récupération, répétitions, matériel, etc.

Le jury impose 2 séquences de travail. Le candidat réalise ces 2 séquences ainsi que les séquences d'échauffement et de récupération. Il analyse à posteriori sa prestation.

Thèmes d'entraînement: le candidat doit choisir parmi les 3 proposés.

Thème 1 : Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa **puissance aérobie**

Thème 2 : Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa **capacité aérobie**

Thème 3 : Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son **endurance fondamentale**

Grille d'évaluation

Points affectés	Niveau 4 en cours d'acquisition					Niveau 4						
	0	0,5	0,75	1		1,5	1,75	2	2,5	2,75	3	
Concevoir sur 3 pts	<u>Mobile</u> est incohérent avec le thème choisit <u>Choix</u> inadaptés (mobile mal précisé, distances, temps et types de nage, temps et types de récupérations inadaptés). Pas de rapports clairs avec le carnet d'entraînement Pas de carnet d'entraînement					<u>Mobile</u> cohérent mais standard <u>Choix</u> cohérents, individualisés et adaptés aux effets visés. Le candidat sait expliquer ses choix grâce à ses connaissances sur l'entraînement ou en fonction de ses sensations.			<u>Mobile</u> personnalisé et argumenté <u>Choix</u> adaptés aux ressources candidat. Les paramètres de charge sont clairement explicites. Bonne utilisation des sensations et des connaissances sur l'entraînement.			
Réaliser sur 14 pts	0	2	4	6	7	7,5	9	10	10,5	12	14	
	<u>Echauffement</u> peu pertinent <u>Deux séquences</u> ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti. <u>Les temps annoncés</u> sur les séries ne sont pas maîtrisés (écart de 10" sur 50m) <u>Récupérations</u> mal contrôlées <u>Matériel</u> mal utilisé <u>Engagement</u> dans la zone d'effort insuffisant					<u>Echauffement</u> adapté mais non spécifique <u>Une séquence</u> n'est pas menée à son terme dans le temps imparti. <u>Les temps annoncés</u> sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés <u>Récupérations</u> prévues et réalisées (5" de tolérance) Usage adéquat du <u>matériel</u> <u>Engagement</u> visible dans la zone d'effort.			<u>Echauffement</u> personnalisé <u>Séance réalisée</u> dans sa globalité conformément au projet (durée et contenu). <u>Les temps annoncés</u> sur les séries sont maîtrisés (écart de 5" sur 50m). <u>Récupérations</u> prévues et réalisées Usage adéquat du <u>matériel</u> <u>Engagement</u> maxi dans la zone d'effort			
Analyser sur 3 pts	0	0.5	1			1,5	2		2,5	3		
	Analyse évasive ou en décalage avec le réalisé. Pas de perspectives <u>Connaissances</u> erronées					Analyse lucide <u>Régulation</u> et perspectives envisagées Quelques <u>connaissances</u> sur l'entraînement.			Analyse pertinente et justifiée Perspectives précises <u>Connaissances</u> élargies sur l'entraînement, la diététique et l'hygiène de vie			