Option facultative EPS natation session 2011- 2012

Dans le cadre de l'UNSS , notre lycée propose aux élèves de se préparer à l'option facultative EPS natation 3X50m . Vous trouverez ici une proposition d'évaluation qui correspond aux textes en vigueur et pourra servir de référence, en sachant que le barème peut varier d'une année sur l'autre mais le principe d'élaboration de l'épreuve ainsi que les modalités d'évaluation restent sensiblement les mêmes d'une académie à l'autre .

COMPETENCES ATTENDUES Nager vite une série de parcours en respectant les contraintes règlementaires de la FFNNager à l'issue de chacun de ces parcours pour récupérer de l'effort produit et se préparer au parcours suivant.	**EPREUVE**Le candidat nage une série de 3X50m : **1) 25m papillon + 25 m dos** **2) 25 m brasse + 25 m nage libre** **3) 50 m nage libre**

A l'arrivée de chaque 50 m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de 3 secondes .Les départs s'effectuent dans l'eau ou plongés.

Temps moyen enregistré sur les trois 50m **note /10**	**Filles**	**Garçons**

1	36.5	35
2	36	34.5
3	35.5	34
4	35	33.5
5	34.5	33
6	34	32.5
7	33.5	32
8	33	31.5
9	32.5	31
10	32	30.5
Une pénalité d’un point pour chaque manquement au cadre règlementaire. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l’issue du parcours chronométré.		
Modes de récupération et de préparation **note /2 points**	Modes de déplacements nagés sont économiques.Les techniques utilisées se différencient nettement de celles qui sont mobilisées pour nager vite.La distance nagée est supérieure ou égale à 150 m (0 à 1 point)	Le candidat intègre une séquence préparatoire destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.La distance nagée est supérieure ou égale à 150 m.(de 1 à 2 points)

Estimation de la performance chronométrique réalisée **/ 3 points**	1 point par temps réalisé dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée

Entretien durée 15 mn **/5 points**	A partir de sa prestation physique, le candidat est invité à exprimer ses connaissances lors d’un entretien d’une durée de 15 minutes maximum. Les aspects techniques et réglementaires, l’entraînement, la préparation physique et la récupération active y sont abordés.– Analyser sa prestation de manière critique et exprimer des connaissances approfondies sur l’activité.

Le step au BAC

Evaluation Bac Eps : la course de durée