

## CANDIDATS HANDICAPES MOTEURS PRATIQUANT DANS L'EAU

### Classification G1

- Atteinte au niveau de 3 ou 4 membres et du tronc, se déplacent obligatoirement en fauteuil roulant ou...
- Amputations sévères au niveau des 4 membres (au dessus des coudes et des genoux).

### Classification G2

- Atteinte de 2 membres et du tronc, se déplacent avec 2 cannes avec difficulté ou...
- Marchant sans canne avec atteinte motrice sévère des 4 membres (coordination neuro motrice defectueuse) ou...
- Amputations sévères au niveau de 3 membres (au dessus des coudes et des genoux) ou de l'extrémité des 4 membres (entre cheville et genoux et entre poignet et coude).

# NAGE DE DUREE 10 MINUTES G1 – G2

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE				
<p><b>Niveau 1</b> - Savoir gérer son énergie et maîtriser son émotivité pour nager longtemps, sans arrêt dans un temps donné en 2 ou 3 nages avec 2 changements de nage maximum..</p> <p><b>Niveau 2</b> - Nager longtemps et régulièrement la plus grande distance possible en un temps donné et en une ou 2 nages avec un changement de nage maximum. Bonne gestion physique et mentale de l'effort</p>		<p>L'épreuve se déroulera dans un bassin de 25 m Epreuve de 10 minutes départ glissé ou sauté dans l'eau 3 modes de déplacements sont autorisés parmi les suivants : ventral alternatif, ventral simultané, dorsal alternatif, dorsal simultané. Toute nage hybride est autorisée ( ex : mvts bras brasse et battements crawl) Avant le début de l'épreuve, le nageur communique au jury son projet de distance, le ou les modes de déplacement et la distance qu'il parcourra par mode de déplacement. <b>Règle 1</b> : les changements de nage se feront uniquement à l'issue des 25m après le virage. <b>Règle 2</b> : la note de performance ne pourra dépasser 06 sur 12 s'il le candidat s'arrête une fois plus de 2'' au cours de l'épreuve.</p>				
Points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
12/20	<b>Performance chronométrée</b>	<b>DE 02 à 06</b>	<b>DE 06 à 09</b>	<b>DE 09 à 12</b>		
		CF Tableau de performance	CF Tableau de performance	CF Tableau de performance		
		- Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 06/12 s'il y a 1 arrêt de plus de 2'' dans le parcours				
06/20	<b>REGULARITE</b>	<b>0.25 point par critère</b>	<b>0.5 point par critère</b>	<b>1point par critère</b>		
		<b>Changements de nage</b> ex : B, B, C, B, C, C = 3chgts	<b>Un</b> seul changement de nage sur 1 longueur durant toute l'épreuve. <b>Plus de 3</b> changements de nage durant l'épreuve	<b>3</b> changements de nage maximum.	<b>2</b> nages au maximum 1seul changement de nage	
		<b>Vitesse</b>	Courbe de vitesse irrégulière	<b>Fléchissement</b> de vitesse	<b>Vitesse régulière</b> sans fléchissement	
		<b>Virage/reprise de nage</b>	Arrêt marqué au virage – pas de repère. Se met debout	<b>Ralentissement</b> marqué avant le virage Mais sans arrêt. Pose les pieds au sol	<b>Ne pose pas</b> les pieds au sol <b>Ralentissement léger.</b>	
		<b>Déplacement</b>	<b>Zigzags</b> – touche plusieurs fois les lignes d'eau sur la longueur	<b>Ne nage pas</b> au centre de la ligne – tendance à obliquer sans anticiper la rectification de trajectoire.	<b>Nage au centre</b> de sa ligne et globalement en ligne droite. <b>Anticipe</b> la rectification de trajectoire	
		<b>Concentration</b>	Comportement excessif - <b>Pas</b> de concentration. <b>Découragement précoce</b>	<b>Peu</b> de concentration au départ et irrégulière durant l'épreuve.	<b>Concentration soutenue</b> de la préparation du départ à l'arrivée	
		<b>Respiration</b>	<b>Difficulté</b> à maîtriser sa respiration essoufflement, <b>Rythme</b> de l'inspiration très irrégulier	<b>Maîtrise irrégulière</b> de sa respiration Avec changements du rythme d'inspiration	<b>Respiration maîtrisée</b> et régulière durant toute l'épreuve	
02/20	<b>Conformité au projet annoncé</b> <i>Cf fiche individuelle d'évaluation</i>	<b>0</b>	<b>Entre 0.25 et 1 point</b>	<b>Entre 1.25 et 2 points</b>		
		Non-conformité	conformité + ou – acceptable	conformité quasi totale		

Année 200

## FICHE D'ÉVALUATION INDIVIDUELLE

# nage de durée – G1 – G2

<b>NOM :</b>	<b>Prénom :</b>	<b>Note finale</b>		
<b>Classification :</b>		N1/12	N2 / 2	N3 / 6
<b>examen :</b>				
PENALITE : 1 pt par arrêt de 2''				

CONSIGNES AU CANDIDAT	CONSIGNES AU JURY
<i>AVANT L'ÉPREUVE</i>	
<p>1° : Remplir la case de renseignements individuels</p> <p>2° : Inscrire dans la colonne PROJET du tableau 1 d'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la distance prévue en 10 minutes</li> <li>- le mode de déplacement en dos par 25 m</li> </ul> <p><i>DC</i> dos crawlé – <i>DS</i> dos mouvements simultanés des bras –  <i>B</i> brasse – <i>C</i> crawl - <i>NH</i> : nage hybride</p>	<p><i>SUR TABLEAU 1</i></p> <p>☐☐ : inscrire pour chaque 50 M le temps de passage sur le ci-dessous</p> <p>2° : inscrire pour chaque 25 m le mode de déplacement  <i>DC</i> dos crawlé – <i>DS</i> dos mouvements simultanés des bras  <i>B</i> brasse – <i>C</i> crawl-</p> <p>3° : dessiner la courbe de rythme</p> <p><i>SUR TABLEAU 2</i></p> <p>4° : remplir les 3 rubriques : performance – conformité au projet- régularité</p> <p>5° : remplir la colonne des NOTES</p>

## TABLEAU 1

	Projet de distance :								Distance réalisée :									
	50	100	150	200	250	300	350	400	425	250	300	350	400	425	450			
Temps passage																		
Temps par 50 m 1° 50 m = temps de base																		
Différence avec le 1° 50 m																		
Tracé de la courbe de rythme	Dessiner globalement la courbe de rythme																	
	- = ----- +																	
	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450
Projet nage(s)																		
Réalisation																		
Nombre de changements de nage : <span style="float: right;"><i>ex : B B C B B C C = 3 chgts</i></span>																		

**DC** : dos crawlé mouvements alternatifs des bras – battements jambes

**DS** : dos mouvements simultanés bras – battements jambes

**B** : brasse

**C** : crawl

**NH** : nage hybride

