

Test de fin de 3^{ème}

Trois épreuves seront proposées :

Le 400m crawl¹

Cette épreuve est réalisable pour tout élève sachant nager 125m sans s'arrêter. Pour éviter tout abus, aucun arrêt au virage ne sera toléré (1 seule respiration autorisée).

C'est une situation qui permet à l'élève de faire la démonstration d'une maîtrise respiratoire qui suggère un certain niveau d'efficacité motrice : la position du corps est optimale, le rendement moteur économique, le virage est utilisé à bon escient, la gestion de la stratégie d'effort est effective.

Le 25m chronométré départ plongé

Cette épreuve permet d'induire le niveau d'appropriation de la compétence Plonger (optimisation du plongeon en tant que conduite, reprise de nage), la capacité du nageur à rechercher l'amplitude des actions propulsives, la capacité du nageur à organiser ses actions pour parer à toutes formes de déséquilibre.

Evaluation de la performance

Points		Temps au 25m	Temps au 400m
G	F		
8		14''	7'
7	8	16''	7'30''
6	7	18''	8'
5	6	20''	8'30''
4	5	22''	9'
3	4	24''	9'30''
2	3	26''	10'
1	2	28''	11'
	1	30''	12'

La note de performance correspond à la moyenne des notes des 2 épreuves.

Evaluation de la maîtrise d'exécution

Pour le **25m**, calcul de l'indice de nage

Indice = Vitesse x Amplitude² ou Temps x Nb d'actions de bras.

Construire un tableau à double entrée.

Pour le **400m**, seules les longueurs nagées en crawl rapportent des points. Leur valeur augmente lorsqu'elles sont consécutives (1L = 1pt ; 2L = 2pts ; 3L = 3pts ; 4L ou plus = 4pts).

Exemple : CCCCCBCCCACCCCB

total = 1+2+3+4+4+0+0+1+2+3+1+2+3+4+4+0 = 34

note = 8 / 20

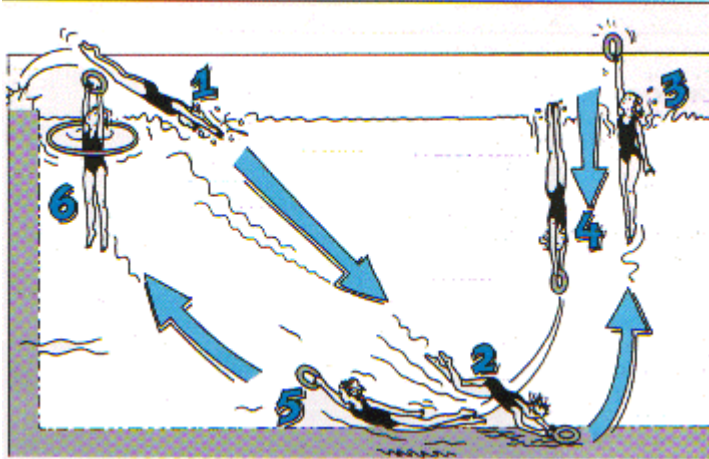
¹ Il faut entendre par Crawl toute nage ventrale ayant les caractéristiques techniques suivantes : les actions propulsives sont alternées, le retour des bras est aérien, la tête est dans l'eau en dehors des temps respiratoires.

² Il s'agit de l'amplitude moyenne.

Points	58	48	44	39	34	29	24	21	18	15	12	9
Note	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

La note de maîtrise correspond à la moyenne des notes des 2 épreuves.

Le test subaquatique



Epreuve

Plonger et aller chercher directement un objet situé au fond du bassin à une distance choisie par l'élève. Revenir en surface pour montrer l'objet. Descendre à nouveau pour déposer l'objet et revenir au point de départ par le cerceau en émergeant la tête sans le heurter avec les épaules.

Commentaires

Il faut que l'élève tire avantage de son plongeon pour franchir la distance qui le sépare de l'anneau à l'aller. Il ne faut pas que l'élève surestime ses ressources lorsqu'il aura à choisir l'emplacement de l'anneau car il lui faut nécessairement revenir au point de départ en passant par le cerceau.