

DIPLÔME NATIONAL DU BREVET : NATATION DE VITESSE (en Mer)

Compétences attendues de niveau 2	Principes d'élaboration de l'épreuve
A partir d'un départ commandé, réaliser la Meilleure performance possible sur une distance de 40 m selon 2 modes de nage, ventral et dorsal, en optimisant la coulée, la poussée au virage et le rapport amplitude fréquence. Assumer au sein du groupe restreint les rôles de starter et de chronométrateur.	Par groupe de 2 à 4 élèves, organiser une prise de performance sur 40 m (bassin=20m), selon 2 modes de nages codifiées selon les règles fédérales, 20 m en ventral puis 20 en dorsal. Les élèves passent dans tous les rôles : nageur, starter, observateur – chronométrateur. Des temps de concertation sont prévus. L'enseignant définit les espaces d'évolution (couloirs, espaces de déplacements des nageurs et des chronométrateurs/observateurs, espaces de récupération et d'échanges). Un cycle bras correspond à deux coups de bras en crawl et dos crawlé, et à un mouvement de bras en brasse. Pour un élève ne finissant pas les 40 m on comptabilisera les tranches de 10 m parcourues.

Points	Eléments à évaluer	0	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence	20
8	Indicateurs de compétence Performance au 40 m deux nages	0	Voir le tableau suivant	8

Filles	Moins de 20 m nagés	Parcours 40 m inachevé 0,5 par 10 m nagés	1'06''	59''	52''	47''	41''	37''	34'' et -
Garçons	Moins de 20 m nagés	Parcours 40 m inachevé 0,5 par 10 m nagés	1'02''	55''	48''	43''	37''	33''	30'' et -
Points	0	1	2	3	4	5	6	7	8

8	Efficacité du rapport Amplitude/fréquence (cycle de bras sur 40 m)	Nageur bagarreur Plus de 30 cycles de bras 0 - 4	Nageur aquatique énergétique De 25 à 30 cycles 4,5 - 6	Nageur glisseur propulseur Moins de 25 cycles 6,5 - 8
4	Efficacité du starter, du chronométrateur, et de l'observateur.	Du juge en dilettante Donne le départ sans faire respecter l'intégralité du règlement. Chronomètre avec une différence de plus de 3 dixième par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont globales 0 - 1,5	Au juge fiable Donne les départs en respectant les commandements officiels. Chronomètre avec une 2 à 3 dixièmes par rapport au chronométrateur de référence. Les observations sont réalisées correctement 2 - 3	Au juge multifonctions Donne les départs avec toujours la même régularité dans les commandements Chronomètre avec moins de 2 dixième de différence Toutes les observations sont justes et accompagnées de conseils pertinents pour le nageur. 3,5 - 4

Exemples d'items du socle commun liés à cette activité	Exemple d'indicateurs permettant de renseigner ces items
Compétence 7 : Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique adaptée à son potentiel S'engager dans un projet individuel. Assumer des rôles, prendre des initiatives et des décisions.	L'élève gère son effort entre une performance à réaliser sur 40 m et des contraintes de réalisation : optimisation des coulées, amplitude de nage et régularité du rythme des mouvements de bras. L'élève démontre qu'il est capable de concevoir un projet de course et de le mener à bien. L'élève s'implique efficacement dans le bon fonctionnement du groupe. Il reste concentré sur ses rôles de starter et de chronométrateur.

