

EPREUVE DE NATATION
CAP

Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve
Moduler l'intensité de son déplacement en nageant en fonction d'un projet de distance et de temps.	L'élève déterminera progressivement au cours du cycle, en fonction de ses objectifs et de son inaptitude : - La distance qu'il souhaite nager. - Le temps qu'il va mettre à parcourir la distance prévue. Possibilité d'utiliser (en fonction de l'inaptitude) un pull boy.

Distance parcourue	Note	Distance parcourue	Note	Distance parcourue	Note	Distance parcourue	Note	Distance parcourue
/ 5	0.25	25 m	1	100 m	2	175 m	4	275 m
	0.5	50 m	1.25	125 m	2.5	200 m	4.5	300 m
	0.75	75 m	1.75	150 m	3	225 m	4.75	325 m
					3.5	250m	5	350 m
Régularité	Allure irrégulière Nombreux arrêts 0			Allure régulière Quelques arrêts 1			Allure régulière Aucun arrêt 2	
Degré de conformité du projet de distance	Note	Ecart au projet	Note	Ecart au projet	Note	Ecart au projet	Note	Ecart au projet
/ 3	0.5	100m (en + ou -)	1	50m d'écart (en + ou -)	2	25m d'écart (en + ou -)	3	Projet respecté
Anticipation de l'allure	Note	Ecart au projet	Note	Ecart au projet	Note	Ecart au projet	Note	Ecart au projet
Ecart au projet	0	> 3'01	1	2'00	2	1'15	3	30''
/ 4	0.25	3'00	1.5	1'45	2.25	1'00	3.5	20''
	0.5	2'30	1.75	1'30	2.5	45''	4	10''
	0.75	2'15						
Conception du projet de nage	Le projet n'est pas cohérent compte tenu de l'inaptitude de l'élève et de ses possibilités dans l'activité.		Le projet est cohérent compte tenu de l'inaptitude de l'élève et de ses possibilités dans l'activité.			- Le projet est cohérent compte tenu de l'inaptitude de l'élève et de ses possibilités dans l'activité. - Le projet a été construit à partir d'un travail régulier durant le cycle.		
/ 4	Le projet est construit sans réflexion préalable.		L'élève se connaît en partie : l'un des deux projets n'est pas respecté.			- L'élève se connaît : son projet de distance ET son projet de temps sont respectés.		
Connaissance de soi	- Je ne sais pas / peu nommer les muscles étirés - Je ne sais pas /peu associer un étirement à un muscle.				- Lors de la récupération, je suis capable de donner le nom des muscles que j'étire et de donner les critères de réalisation des étirements correspondants. - Je suis capable d'identifier sur des schémas les muscles étirés.			
/2	0- 1 Point				1,5 - 2 Points			