

**CERPE 2002 : EPS  
ÉPREUVE DE NATATION**

**I. NATURE DE L'ÉPREUVE**

Consulter le texte officiel du 20/10/91

**1- DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE'**

La séquence de natation, obligatoire pour tous les candidats, se décompose en :

- un **parcours chronométré de 50 mètres**, si possible dans un bassin de 25 m: départ plongé, nage ventrale sur 25 mètres, nage dorsale sur 25 mètres ( même en l'absence d'un plongeon, le départ se fait obligatoirement hors de l'eau ).

- o la **recherche d'un objet lesté disposé entre 1,80 m et 2,50m de profondeur** (2 essais possibles), remontée et transport en surface sur 10 mètres environ. L'objet aura un poids apparent de 0,5 kg mesuré à 1,50 m de profondeur. L'objet lesté est un mannequin " enfant ".

**2- CRITERES D'ÉVALUATION**

La note sur 20 se décompose ainsi :

- o **8 points** attribués en fonction de la **performance chronométrée** sur 50 m, selon le barème suivant :

TEMPS	HOMMES	FEMMES
41''	8	-
46''7	7	8
51''7	6	7
56''5	5	6
1'	4	5
1'04	3	4
1'10	2	3
1'15	1	2
1'21	-	1

- o **6 points** attribués à l'évaluation de la **qualité du plongeon** et du **style** de nage utilisé lors du premier parcours.
- o **6 points** attribués à l'évaluation de la **qualité du parcours de sauvetage** ; si 2 essais s'avèrent nécessaires, le candidat n'a pas la possibilité de se raccrocher au bord du bassin entre ces 2 essais ; pour le candidat l'épreuve commence à partir du moment où il lâche le bord du bassin et se termine au moment où il s'y raccroche.

*La note 0 est attribuée pour toute performance hors barème (+ 1'15 (H) et + 1'21 (F)).*

Lunettes et pince-nez sont tolérés

**II. BIEN SE PREPARER**

- ❖ Les problèmes le plus couramment repérés sont une maîtrise insuffisante de la respiration aquatique et une certaine difficulté à accepter l'immersion en profondeur.

Un réel progrès ne peut s' envisager qu'avec une amélioration de la relation du candidat au milieu aquatique s'exprimant par

- ❖ Une maîtrise de l'expiration sous-aquatique :souffler efficacement et régulièrement dans l'eau.
- ❖ Une maîtrise de la flottaison en équilibre ventral et dorsal,
- ❖ Un travail systématique des entrées dans l'eau, en particulier du plongeon.
  
- ❖ D'autre part, des progrès peuvent être obtenus
  - ❖ par un travail foncier régulier en nageant régulièrement tout au long de l'année de préparation.
  - ❖ Par un travail spécifique du virage au moment du changement de nage (la culbute n'est pas obligatoire)
  
- ❖ L'épreuve de sauvetage demandant une préparation spécifique, il est important d'en travailler précisément les 3 phases
  - ❖ Descente au fond (plongeon canard) à au moins 1.80m de profondeur..
  - ❖ Prise et positionnement du mannequin en utilisant la technique de sauvetage
  - ❖ Transport du mannequin sur une distance de 10m.

### III. PASSER L'EPREUVE AVEC SUCCES

- Gérer son trac
  - Bien lire sa convocation : lieu, horaire du rendez-vous etc...
  - Arriver en avance
  - Prévoir son matériel (maillot de bain...)
  - Ne pas oublier carte d'identité et convocation
  
- Gérer son énergie
  - Dormir suffisamment la veille de l'épreuve
  - Bien s'alimenter avant l'épreuve : consommer de préférence des sucres lents (céréales, barres énergétiques , pâtes, boissons non alcoolisées... )
  - Bien utiliser la période d'échauffement
  
- ❖ *Cas particuliers*

Les candidats présentant des problèmes de santé nécessitant un accompagnement particulier ou l'usage de médicaments autorisés type VENTOLINE doivent impérativement le signaler lors de l'appel au responsable de l'épreuve.