



Référentiel certificatif enseignement commun EPS

CA1 Natation

Etablissement : Lycée VACLAV HAVEL Bègles

Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique : Natation de vitesse à la piscine olympique de Villenave D'Ornon

CA1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable une échéance donnée

AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

Le candidat nage une série de trois 50 m chronométrés entrecoupés d'environ 10 mn de récupération

- * un 1er 50 m « 2 nages »
- * un 2ème 50 m « 2 nages » mais dont au moins une des nages est différente du 1^{er} 50 m
- * un 3^{ème} 50 m libre

Pour les deux premiers 50 m, les prestations doivent être réalisées règlementairement suivant les nages choisies, pour le troisième 50 m, il est réalisé en « nage libre ».

1 - Repères d'évaluation de l'AFL 1 :

Les temps du tableau « Performance » correspondent à la moyenne des trois 50 m réalisés.

La note finale de l'AFL1 sur 12 points, est obtenue en faisant la moyenne de la note de performance sur 6 points, et de la note d'efficacité technique sur 6 points.

Eléments à évaluer		Repères d'évaluation AFL1																								
														Seuil national de performance												
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
Performance maximale	F	1.15	1.13	1.11	1.09	1.07	1.05	1.03.5	1.02.5	1.01.5	1.00.5	59.5	58.5	57.5	56.5	55.5	54.5	53.5	52.5	51.5	50.5	49.5	48.5	47.5	46.5	45.5
		0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6
	G	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41,5	41	40,5	40	39,5	39	38,5	38
Efficacité technique <i>(Respiration, équilibre, propulsion)</i>		Respiration anarchique. Déséquilibres importants. Actions propulsives désordonnées, non coordonnées. → Pas ou peu de création de vitesse						Respiration mal contrôlée. Déséquilibres lors de l'inspiration. Actions propulsives incomplètes avec peu d'amplitude. → Création de vitesse mal utilisée						Respiration contrôlée et régulière. Peu de déséquilibres du nageur. Actions propulsives amples, coordonnées et continues. → Création de vitesse utilisée mais peu conservée						Respiration contrôlée et régulière. Aucune perturbation de l'équilibre du nageur. Actions propulsives complètes, coordonnées, continues et orientées et rythmées → Création et conservation complète de sa vitesse						
		0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6

Concernant l'évaluation des AFL2 ET AFL3, trois choix de répartition des points sont possibles pour l'élève :

- Choix 1 = AFL2/6pts + AFL3/2pts
- Choix 2 = AFL2/4 pts + AFL3/4pts
- Choix 3 = AFL2/2pts + AFL3/6pts

2 - Repères d'évaluation de l'AFL2 :

Evaluation au cours des séances, couplée à un dossier de suivi complété régulièrement par l'élève au cours du cycle dans lequel il mentionne ce qu'il a travaillé au cours des séances, ses difficultés, ses points forts et ses axes de progrès.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Pas d'engagement et d'implication dans les séances proposées Echauffement incomplet sans conviction Carnet d'entraînement non tenu, non utilisé Aucune réflexion sur sa pratique, pas d'analyse de ses prestations, aucune régulation	Engagement irrégulier dans les séances proposées Echauffement cohérent mais sans réel engagement Carnet d'entraînement tenu régulièrement mais incomplet Identifie quelques-uns de ses points forts et ses points faibles Analyse succincte de ses prestations	Engagement régulier Echauffement complet Carnet d'entraînement complet et bien utilisé Identifie et analyse de façon complète ses prestations	Engagement optimal et soutenu Echauffement complet et adapté aux séances proposées Carnet d'entraînement complet avec propositions pour les séances suivantes Est capable d'identifier ses axes de progrès et de proposer des solutions ou des régulations pertinentes

3 – Repères d'évaluation de l'AFL3 :

L'élève est évalué dans les rôles de starter/chronométreur et d'observateur/coach au fil de la séquence d'enseignement par l'intermédiaire d'un travail en binôme ou par équipe au cours duquel il va :

- chronométrer son/ses partenaire(s),
- effectuer des relevés d'indices quantitatifs (ex : nombre de coups de bras/distance, nombre d'inspirations/distance, ...), et qualitatifs (ex : dégradation de la nage (respiration, équilibre, propulsion), plongeon, coulée, reprise de nage, caractères réglementaires des nages abordées, ...) et donner des conseils.

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Starter/Chronométreur	Commandements non réglementaires Écart de chronométrage de ± 1 sec	Commandements réglementaires connus mais non mis en œuvre Écart de chronométrage de $\pm 0,5$ sec	Commandements réglementaires appliqués Écart de chronométrage de $\pm 0,3$ sec	Commandements réglementaires avec autorité Pas d'écart de chronométrage
Observateur/Coach	Observe uniquement les temps de passage Pas de conseils apportés	Observe correctement deux critères : temps de passage, respiration Encourage	Observe correctement trois critères : temps de passage, respiration et position hydrodynamique Apporte des conseils génériques	Observe correctement tous les critères : temps de passage, respiration, position hydrodynamique et propulsion Apporte des conseils pertinents et constructifs au projet de son partenaire

Suivant les degrés atteints et le choix de l'élève l'attribution des notes est la suivante :

	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Evaluation sur 6 points	0	à	1.5	1.5	à	3	3	à	4.5	4.5	à	6
Evaluation sur 4 points	0	à	1	1	à	2	2	à	3	3	à	4
Evaluation sur 2 points	0	à	0.5	0.5	à	1	1	à	1.5	1.5	à	2