

Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021*

Établissement :

Commune :

RNE :

Champ d'apprentissage n°1

APSA : Natation

Nationale

Académique

Établissement

Repères d'évaluation de l'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

Conditions locales ; bassin de 25m 4 lignes d'eau, temps disponible 1h30

Principes d'élaboration de l'épreuve : Réaliser 4X50m chronométrés, 2 en crawl et 2 en 2N, on alternera CR et 2N (dans les 2N le crawl est autorisé), la fraction de nage est 25m, pas de changement en cours de longueur

Le temps de repos entre chaque course permet de faire passer toute la classe soit environ 15 séries de 2 candidats max soit 15 minutes, les contraintes organisationnelles d'horaire imposent de n'évaluer le jour de l'évaluation que l'AFL 1.

L'efficacité de nage est relevée sur les deux 50m crawl, relevé du nombre de coups bras sur toute la distance, la note porte sur le seul 50m CR qui sera pris en compte pour la performance. **Ceci pour éviter une deuxième prise plus axée sur l'amplitude au détriment du temps qui fausserai la note de technique en cas de moyenne.**

AFL décliné dans l'APSA choisie : Se préparer à nager vite de manière efficace en enchaînant judicieusement plusieurs prises de performance. Récupérer entre les tentatives (**partie non évaluée au titre de l'AFL1 mais influant le relevé de performance et qui peut être évaluée au titre de l'AFL2 dans ce cas croix rouge sur le moment de l'évaluation cadre ci-contre**)

Les nages sont le crawl (action alternée et retour aérien des bras, action alternée des jambes type « battement », expiration aquatique), le dos, la brasse et le papillon voir règlement FINA **ou en fin de document à joindre en annexe**

Départ plongé, virage réglementaire considéré comme une arrivée lors d'un changement de nage, arrivée réglementaire.

Moins 0,5pt par faute, la dissymétrie en brasse est une seule faute, maximum 2 point de pénalité (uniquement sur les performances retenues pour l'évaluation

Évaluation AFL 2 au fil de la séquence en fin de séquence les 2

Évaluation AFL 3 au fil de la séquence en fin de séquence les 2

Eléments à évaluer AFL1 / 12 points			Repères d'évaluation																									
			Degré 1 de 0 à 3 Pts					Degré 2 de 4 à 6 Pts					seuil national		Degré 3 de 7 à 9 Pts					Degré 4 de 10 à 12 Pts								
Performance : les deux meilleures performances: une en crawl et une en 2nages.	FILLES	50 2N	67''5 et +	67"	66''6	65"	64"	63"1	62"2	61"3	60"5	59"7	58"9	58"2	57"5	56"9	56"3	55"7	55"1	54"5	53"9	53"3	52"7	52"1	50"5	49"9	49"3 et -	
		perf	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	
	GARCONS	50 CR	63'' et +	62"5	61"5	60"5	59"5	58"5	57"5	56"6	55"8	55"	54"3	53"7	53"	52"3	51"6	50"9	50"2	49"5	48"8	48"1	47"5	46"9	46"3	45"7	45"1 et -	
		perf	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	
	Technique ; Nombre de de coups de bras sur le meilleur des 2X50m CR	Report perf /12	50 2N	55'' et +	54"5	53"2	52"	50"9	49"9	49"2	48"6	48"	47"5	47"	46"5	46"	45"4	44"8	44"2	43"6	43"	42"5	42"	41"5	41"	40"6	40"2	39"8 et -
			perf	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
		50 CR	49''5 et +	49"	47"8	46"8	45"9	45"	44"2	43"4	42"6	41"9	41"2	40"6	40"	39"5	39"	38"5	38"	37"5	37"	36"5	36"	35"5	35"	34"5	34"et -	
			7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12																
8,5			9	9,5	10	10,5	11	11,5	12																			
note de technique /12	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12			
	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12			
nombre de coup de bras FILLES	64 et +	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40 et -			
nombre de coup de bras GARCONS	59 et +	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35 et -			
Comportement moteur en rapport avec l'indice technique			La fréquence des bras est soit trop importante. La fréquence est privilégiée à l'amplitude. L'élève se fatigue vite					Fréquence des bras importante, Amplitude trop faible.					Augmentation de l'amplitude prouvant une meilleure qualité des appuis dans le trajet moteur.					Rapport amplitude/ fréquence optimal.										

Nous proposons ici 4 éléments or 2 sont requis, si le dernier est utilisé, la séance d'évaluation finale du cycle peut être utilisée. Sinon l'évaluation peut avoir lieu au cours du cycle ce qui paraît être le plus en adéquation avec l'intitulé "S'entraîner"

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer	Entraînement inadapté : Elève passif	Entraînement partiellement adapté : élève suiveur.	Entraînement adapté : Élève acteur.	Entraînement optimisé : Élève moteur/leader.
Engagement durant les séances : Quantitativement et Qualitativement	Présente une ou deux performances réalisées au cours du cycle	Présente au moins trois performances (enchaînement des 2 courses lors d'une même séance valant 1 performance) sur le cycle, stables ou en progrès Engagement irrégulier : s'investit en fonction de ses appétences.	Présente plus de 3 performances au cours du cycle ; stables en temps dans la marge de 5 secondes au 50m ou en progrès Engagement régulier lors des séances : connaît des exercices permettant de progresser de manière générale.	Présente plus de 4/5 des performances réalisables au cours du cycle dont au moins un enchaînement 50CR, 50 2N 2 lors de la même séance. Performances stables ou en progrès. Engagement soutenu lors de la totalité des séances : connaît les axes de progrès. Fait preuve d'autonomie.
Carnet d'entraînement Renseigner un recueil de données sur le cycle	Le carnet n'est pas à jour ou ne relève pas d'analyse ou de piste de travail mais uniquement des relevés chiffrés	Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples, analyse sommaire	Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources, on voit apparaître des points sur la technique	Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres (exemple série avec le nom des partenaires de la série : même temps de départ ou même nombre de répétitions) Pistes de travail, ajustements proposés
Fonctionnement dans le collectif Capacité à fonctionner dans un groupe, apport de compétences au groupe. Un temps d'échange sera demandé aux élèves en fin de séance afin de faire les choix d'entraînement. L'élève sera amené à justifier de façon individuelle ou collective l'activité mise au service du collectif et indiquer la prise compte de l'état de forme de ses camarades d'entraînement pour réguler ou solutionner le fonctionnement.	Elève suiveur L'élève n'est que partiellement impliqué dans son groupe de travail. Il a des difficultés à inscrire son opinion dans le groupe. A tendance à suivre ce qui lui est proposé sans réellement comprendre les attentes.	Elève impliqué L'élève est entièrement impliqué dans le processus d'apprentissage et dans le fonctionnement collectif. Il a trouvé sa place dans le groupe et peut parfois faire des propositions d'organisation ou de travail	Elève moteur L'élève a développé au fil des séances de compétences lui permettant de faire rapidement des propositions de fonctionnement tant sur la construction de la séance que sur l'organisation.	Elève moteur et attentif aux autres L'élève est capable de mettre ses compétences au service du collectif mais aussi de prendre en compte l'état de forme de ses camarades d'entraînement pour réguler ou solutionner un mode de fonctionnement.
Préparation et récupération	Préparation et récupération quasi inexistantes Méconnaissance des principes	Echauffement incomplet et partiellement adapté. Récupération partielle en fin de séance à plusieurs	Préparation et récupération adaptées à l'effort ; complètes et progressives	Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Recherche d'allure de course, sollicitations entre les performances pour maintenir un niveau positif de stress (musculaire, pulmonaire et nerveux)
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points

Il y a bien choix puisque 4 rôles sont proposés évaluées à partir de la leçon 4 du cycle, la question se pose de la "légalité" d'imposer le rôle de coach et 1 rôle d'officiel au choix ou de laisser libre le choix des 2 rôles.

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer Assumer 2 rôles		<u>Rôle subi</u>	<u>Rôles aléatoires</u>	<u>Rôles préférentiels</u>	<u>Rôles au service du collectif</u>
Rôles d'officiel	Starter	Commandements donnés difficilement audibles	Quelques hésitations dans les commandements de départ (attitude fébrile)	Commandements réalisés dans le respect du règlement sans respect de la temporalité entre les commandements	Assume le rôle avec autorité et efficacité dans le respect du règlement et de la temporalité. Reconnaît un départ anticipé
	Chronométreur	Des erreurs importantes (≥ 5 dixièmes) dans la prise de temps	Concentré mais anticipe départs et arrivées, erreur légère (< 5 dixièmes)	Prise de temps précise, communiquée au nageur	Prise de temps optimale (avec temps de passage) ou prise de temps de 2 nageurs sans erreur.
	Juge de nage et de virage	Pas de présence dans le rôle ne voit rien ou pas grand-chose	Seules les fautes majeures sont identifiées	Les fautes sont relevées et communiquées	Connait parfaitement les règles de départ et de virage (réponses orales à des points de règlement)
Partenaire d'entrainement / coach		Peu impliqué dans un travail collaboratif, apporte peu d'aide par le manque d'engagement ou de précision. Se concentre principalement ou uniquement sur le temps	Erreurs ou oublis dans l'observation de l'indice technique. Le temps reste l'élément majoritairement communiqué	Se concentre pour relever avec précision le temps et le nombre de coups de bras.	Apporte des informations en plus du temps et du nombre de coups de bras Respiration, virage, coulée, plongeon...
	Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
	Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
	Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points