



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021*

Référentiel SAUVETAGE donné à titre d'exemple validé, qui ne doit pas être modélisant pour autant.
Des commentaires apparaissent dans ce document afin de préciser ou de justifier certains points, et d'accompagner les équipes au mieux dans leur travail et leurs réflexions.
Des fiches outils pourront être proposées à l'appui des référentiels pour rendre opérationnelle l'évaluation.

Champ d'apprentissage n°2 APSA : NATATION SAUVETAGE Nationale

Vécu antérieur	2 nd e	1 ^{ère}
Dans le champ d'apprentissage 2	<input type="checkbox"/>	
Dans la même APSA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Repères d'évaluation de l'AFL1 : « S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain. »

AFL décliné dans l'APSA choisie :

Lors de la première partie (nagée essentiellement en nage ventrale) : s'économiser en utilisant les coulées subaquatiques pour s'équilibrer et diminuer le nombre de coups de bras sur grande distance (> 200m ou = 4min); allonger les mouvements et adopter une respiration latérale en crawl; lier nage et immersion par une action prioritaire de la tête et une remontée plus active (battements) avec corps équilibré et gainé.

Lors de la seconde partie (remorquage) : gérer sa pause (5 respirations intenses non décomptées dans le temps) ; lier les actions de poussée-coulée subaquatique ; faire corps avec le mannequin et assurer sa prise avant de remonter ; adopter un remorquage de type rétro pédalage ou ciseau pour maintenir les voies respiratoires émergées sur une plus grande distance (> ou =40m), utiliser la main libre pour se tracter. Evoluer dans des projets (nages, franchissements, distances) proches de son meilleur niveau

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Dans un bassin de 50m, l'élève doit réaliser une épreuve d'une durée totale de **5 minutes en deux parties enchaînées** :

- 1ère partie nagée dans laquelle il doit parcourir **la plus grande distance possible**. Sur chaque longueur, sont installés 2 obstacles, un en longueur, un en profondeur. Un mannequin est immergé au départ et aux 50 mètres permettant à tous les élèves quelque-soit la distance parcourue sur la 1ère partie nagée d'enchaîner la 2nd partie consacrée au remorquage du mannequin.
- 2nd partie dans laquelle il doit parcourir la plus grande distance possible **en remorquant un mannequin**.
- . La longueur et la profondeur des obstacles et/ou l'ordre des épreuves varieront le jour de la certification.

Une fois le nouvel itinéraire connu, le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours selon 3 critères :

- performance / distance nagée
- type de mannequin remorqué
- distance de remorquage



L'élève met en place une **stratégie** pour :

- gérer son temps d'effort sur les 2 parties de l'épreuve
- choisir le degré de difficulté des obstacles du parcours de nage
- choisir le degré de difficulté du mannequin du parcours de remorquage

Les AFL1 et 2 portent sur la capacité à réaliser une épreuve enchaînée longue ET à respecter un projet de déplacement prévu.

L'AFL3 porte sur la capacité à assurer les rôles de juge, chronométreur et/ou coach. L'élève choisit, en milieu de séquence, 2 des 3 rôles sur lesquels il souhaite être évalué.

Évaluation AFL 2	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input checked="" type="checkbox"/>
Évaluation AFL 3	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input checked="" type="checkbox"/>

AFL 1 noté sur 12 points		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<p>« Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu pour choisir et conduire son itinéraire. »</p> <p>Réaliser le parcours le plus adapté au regard de ses capacités et des choix de difficulté proposés :</p> <p>Les critères d'évaluation portent sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La distance parcourue sur la 1^{ère} partie - Le choix du mannequin et la distance parcourue avec. 		<p>Absence de prise en compte de ses ressources : temps d'épreuve dépassé ou abandon. </p> <p>Le choix du mannequin et la distance parcourue ne sont pas adaptés aux capacités.</p>		<p>L'épreuve est menée à son terme mais le temps consacré à chaque partie manque de pertinence.</p> <p>Le choix du mannequin et la distance parcourue ne sont pas totalement adaptés (trop facile / trop difficile)</p>		<p>Bonne gestion de la 1^{ère} partie de l'épreuve pour conserver l'énergie nécessaire à la 2nde partie.</p> <p>Le choix du mannequin et la distance parcourue sont adaptés aux ressources.</p>		<p>Gère son temps d'effort de manière optimale pour enchaîner avec succès les 2 parties de l'épreuve.</p> <p>Le choix du mannequin et la distance parcourue sont parfaitement adaptés aux ressources.</p>	
Distance nagée	FILLES	<100m	100 à 125m	125 à 150m	150 à 175m	175 à 200m	200 à 225m	225 à 250m	250m et +
	GARCONS	<125m	125 à 150m	150 à 175m	175 à 200m	200 à 225m	225 à 250m	250 à 275m	275m et +
<i>Répartition équilibrée pour la distance nagée / 4 pts</i>		0	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4
Distance remorquage	FILLES	Enfant < 15m	Enfant 15m	Enfant 20m	Enfant 25m/ Adulte 15m	Adulte 20m	Adulte 25m	Adulte 30m	Adulte 35m
	GARCONS	Enfant < 20m	Enfant 20m	Enfant 25m	Enfant 30/ Adulte 20m	Adulte 25m	Adulte 30m	Adulte 35m	Adulte 40m
 <i>Répartition équilibrée pour le remorquage du mannequin / 4 pts</i>		0	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4
<p>« Adapter son déplacement en fonction des caractéristiques du milieu et de son projet d'itinéraire. »</p> <p>Optimiser le franchissement des obstacles et maîtriser la technique de remorquage pour mener à bien la réalisation de son projet.</p> <p>Les critères d'évaluation portent sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le franchissement des obstacles - La technique de remorquage. 		<p>L'enchaînement nage / immersion n'est pas maîtrisé lors de la 1^{ère} partie de l'épreuve.</p> <p>La technique de remorquage ne permet pas au mannequin d'avoir les voies respiratoires émergées.</p>		<p>Les actions de nage et d'immersion sont saccadées lors de la 1^{ère} partie et entraînent une perte de temps et d'énergie.</p> <p>La technique de remorquage est trop énergivore.</p>		<p>Les actions de nage et d'immersion sont liées et n'entraînent qu'une légère perte de temps.</p> <p>La technique de remorquage permet un déplacement régulier du mannequin (voies respiratoires largement émergées)</p>		<p>Les actions de nage et d'immersion sont anticipées et n'entraînent aucune perte de temps.</p> <p>La technique de remorquage permet un déplacement rapide et régulier du mannequin (voies respiratoires constamment émergées)</p>	
Franchissement des obstacles par 50m		Refuse les obstacles	Franchit les 2 obstacles en les touchant	Franchit 1 obstacle horizontal		Franchit 1 obstacle vertical		Franchit 1 obstacle horizontal + 1 obstacle vertical	
<i>Répartition équilibrée pour le franchissement des obstacles / 2 pts</i>		0	0.5	1		1.5		2	
Technique de remorquage		Voies respiratoires constamment immergées	Voies respiratoires rarement émergées	2 ou 3 immersions des voies respiratoires		1 immersion des voies respiratoires		Voies respiratoires constamment émergées	
<i>Répartition équilibrée pour la technique de remorquage / 2 pts</i>		0	0.5	1		1.5		2	

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer : Se mettre en projet pour enchaîner, avec une pause réduite, les 2 parties au regard de ses ressources. S'entraîner (répéter) pour optimiser la qualité des appuis aquatiques, la respiration et l'équilibre - déséquilibre (immersions). Réaliser un projet de nage et de remorquage, en fonction de ses essais antérieurs et de ses ressentis. Conduire son déplacement au regard des répétitions effectuées, et l'adapter en fonction des ressentis	Erreurs dans le projet sur les 3 critères : distance de nage – distance de remorquage – immersion sous l'obstacle Entraînement insuffisant durant le cycle	Erreurs dans le projet sur 2 des 3 critères : distance de nage – distance de remorquage – immersion sous l'obstacle Entraînement régulier mais sans tenir compte des conseils du professeur / coach	Erreur dans le projet sur 1 des 3 critères : distance de nage – distance de remorquage – immersion sous l'obstacle Entraînement régulier qui intègre les conseils donnés pour progresser	Aucune erreur dans les projets sur les 3 critères Entraînement optimisé qui met en relation les sensations éprouvées avec les conseils donnés.
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

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Renseigner une fiche média (temps, distance, qualité du remorquage)	JUGE Nombreuses erreurs sur la fiche de relevé	JUGE 2 erreurs sur la fiche de relevé	JUGE 1 erreur sur la fiche de relevé	JUGE Aucune erreur sur la fiche de relevé
Chronométrer avec précision les différentes séquences de travail d'un partenaire (nage – remorquage – récupération)	CHRONOMETREUR Chronomètre avec des erreurs importantes les séquences. Arrête le chrono prématurément ou le déclenche en retard	CHRONOMETREUR Chronomètre sans erreur les séquences nage et remorquage. Pas assez de rigueur pour déclencher / arrêter le chrono sur le paramètre de récupération.	CHRONOMETREUR Chronomètre de manière précise les séquences de travail sans se tromper.	CHRONOMETREUR Chronomètre de manière précise toutes les séquences et tous les paramètres de travail. Fait respecter les temps de récupération et les temps d'action des répétitions et séries.
Coacher (en différé) pour conseiller le sauveteur sur sa technique de déplacement et de remorquage ainsi que sur son choix de projet	COACH Ne communique pas avec le nageur (pendant / après)	COACH Encourage son partenaire mais ne lui apporte pas d'informations fiables	COACH Donne des informations quantitatives.	COACH Donne des informations quantitatives et qualitatives et permet à son partenaire de progresser.
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