LPO Bertene JUMINER	Bac GT	CA1 REFERENTIEL : Natation de vitesse

AFL 1

« 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 ».

Principes d'élaboration de l'épreuve

Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération :
-*un premier 50m* « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ;
-*un deuxième 50m* « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ;
-*un troisième 50m* « nage libre ».
Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m :
-Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».
-Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».
-Dos : action des bras et des jambes en position dorsale.
-Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ». Pour le troisième 50m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée consécutives au départ et au virage.
La performance maximale correspond au temps moyen des trois courses.
L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve. Les AFL 2 et 3 sont évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve.

Eléments à évaluer (12pts)		Degré 1						Degré 2						SN	Degré 3						Degré 4					
La performance maximale	Performance Fille	1'14	1'12'	1'10'	1'08''	1'07''	1'06''	1'05''	1'04''	1'03''	1'02''	60"	58''5	57''5	56''5	55''	54''	53''	52''	51''	50''	49''	48''	47''	46''	45''
	Barème	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
	Performance Garçon	58''	57''	56''	55''	54''	53''	52''	51''	50''	49''	48''	47''	46''	45''	44''	43''	42''5	42''	41''5	41''	40''5	40''	39''	38''	37''
Note sur 12 pts		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

	Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives	Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives	Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives	Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives
	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
L'efficacité technique L'indice technique chiffré révèle une :	**-Entrée dans l'eau inadaptée hors du plot de départ. -Les voies respiratoires sont hors de l'eau. -Les alignements et les trajets moteurs sont inefficaces. -Le demi-tour marque un arrêt important, absence de poussée. -Maitrise insuffisante des trois nages. -Difficulté à enchainer les efforts. La récupération est absente. Ordre des nages illogique.**	**-Entée dans l'eau non maitrisée entrainant une rupture dans la reprise de nage. -Les voies respiratoires sont rarement immergées. -Le gainage insuffisant gène les alignements et les trajets moteurs. -Poussée incomplète au demi-tour. -Deux des 3 nages sont mal maitrisées. -La récupération inadaptée porte une charge physiologique importante sur la dernière course.**	**-Entée dans l'eau maitrisée sans rupture de nage. -Les voies respiratoires sont majoritairement immergées permettant un alignement correct et une utilisation efficace des trajets moteurs. -Le virage est anticipé par une immersion prolongée et une flexion importante des jambes. -Une nage est encore mal maitrisée. -La récupération est active.**	**-Poussée importante sur le plot de départ. -L'orientation du corps et l'anticipation des battements de jambes aide à une reprise de nage efficace. -Les inspirations sont brèves, -Amplitude des trajets moteurs, -Utilise la culbute pour virer, -Les 3 nages sont maitrisées. -La récupération active est adaptée aux nages qui suivent et la charge physiologique est maitrisée.**

AFL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence, éventuellement le jour de l'épreuve (8 pts à répartir par l'élève) La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après son début.			
AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.			
Degré 1	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Entraînement inadapté • Performances stables sur 1/4 des tentatives. • Choix, analyses et régulations inexistants. • Préparation et récupération aléatoires. • Élève isolé.	***Entraînement partiellement adapté*** • Performances stables sur 1/3 des tentatives. • Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. • Préparation et récupération stéréotypées. • Élève suiveur.	***Entraînement adapté*** • Performances stables sur 2/3 des tentatives. • Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. • Préparation et récupération adaptées à l'effort. • Élève acteur.	***Entraînement optimisé*** • Performances stables sur 3/4 des tentatives. • Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. • Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. • Élève moteur/leader.
AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire			
Degré 1	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Rôles subis • Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. • Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.	***Rôles aléatoires*** • Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter. • Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.	***Rôles préférentiels*** • Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. • Les informations sont prélevées et transmises.	***Rôles au service du collectif*** • Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. • Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises