

Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

APSA : Natation de vitesse

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

AFLES : « S'engager, individuellement et collectivement pour atteindre son plus haut niveau de performance dans des APSA ».

AFLES décliné : « 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 »

Compétence attendue

Pour produire la meilleure performance, nager vite en utilisant les techniques efficaces (propulsion et respiration) de plusieurs des 4 nages codifiées.

Principe d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage (BO n°15 du 14/04/2022, Annexe)

L'épreuve doit révéler le plus haut niveau de performance et d'efficacité technique de l'élève dans le respect des principes de la filière énergétique principalement sollicitée au regard de la durée d'effort.

L'épreuve comporte la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées

La note cumule la performance réalisée (élément A sur 6 points) et l'efficacité technique (élément B sur 6 points) :

Élément A : Il correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations (1er ET 2ème 100m). Les barèmes sont construits en cohérence avec divers éléments tels que :

- Les seuils de performance nationaux du référentiel du CA1 de l'enseignement commun en Bac GT (passage du degré 1 au degré 2)
- Les niveaux de pratique UNSS (performance de niveau départemental = degré 4 ; performance de niveau district = degré 3)
- Le registre d'effort sollicité au regard du milieu (nature du terrain, dénivelé, ...)

- La nature de l'épreuve (combinée ou unique).

Élément B : Il correspond à l'indice technique traduit par des données chiffrées. Il révèle la capacité du candidat à créer et conserver voire transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives (Pour exemple : écart entre les temps cumulés et le temps au relais ; nombre de coups de bras)

Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Le candidat dispose d'un temps d'échauffement maximum de 30 min. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes

Principe d'élaboration de l'épreuve académique natation de vitesse

Le candidat dispose d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. Le candidat nage une série de 2 parcours chronométrés de 100 mètres, intégrant 3 nages codifiées. Un temps de récupération de 15 minutes est prévu entre les 2 parcours de 100 mètres. Les 3 nages sont réparties au choix du candidat(e) sur la totalité de l'épreuve. Les nages sont choisies par fraction de 25 mètres. 2 fractions consécutives de 25 mètres doivent-être nagées en crawl. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible d'apporter une aide est interdit. Les modes de nage, départ et virages, sont soumis aux réglementations fédérales spécifiques.

L'efficacité technique est évaluée sur le 50m crawl de chaque 100m. Il sera mesuré par un Indice de Nage (IN)

$$IN = V \times A$$

$$V = \text{distance} / \text{temps}$$

$$A = \text{distance} / \text{nombre de coups de bras réalisés}$$

$$\text{Ex : 50m en 40'' en 32 coups de bras : } IN = (50/40) \times (50/32) = 1,95$$

La moyenne des deux IN obtenus sera faite pour donner la note d'efficacité technique (IN premier 50m crawl = 1,95 / IN deuxième 50m crawl=1,7. IN retenu=1,82)

Barème et notation

AFLES EPPCS 2 éléments à évaluer		L'ALFES s'évalue le jour de l'épreuve, noté sur 12 points : Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
Elément A « La performance maximale réalisée »	Filles	Barème de performance fille						Barème de performance fille						Barème de performance fille						Barème de performance fille						
	Note	3'48	3'36	3'44	3'42	3'40	3'38	3'36	3'34	3'32	3'30	3'28	3'26	3'24	3'22	3'20	3'18	3'16	3'14	3'12	3'10	3'08	3'06	3'04	3'02	3'00
Temps cumulé des 2 parcours de 100m Sur 6 points	Garçon	3'36	3'34	3'32	3'30	3'28	3'26	3'24	3'22	3'20	3'18	3'16	3'14	3'12	3'10	3'08	3'06	3'04	3'02	3'00	2'50	2'48	2'46	2'44	2'42	2'40
	Note	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
Elément B « L'efficacité technique » IN=VxA (V=D/T et A=D/nb coups bras) Sur 6 points	L'absence de coordination des actions propulsives nuit à sa vitesse L'élève crée peu de vitesse et la conserve/transmet mal, peu ou pas Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées		La discontinuité des actions propulsives nuit à sa vitesse L'élève crée sa vitesse mais la conserve/transmet peu Les actions propulsives sont discontinues et/ou incomplètes						La continuité des actions propulsives permet un travail un travail à sa vitesse utile / contrôlée L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse utile/contrôlée Les actions propulsives sont coordonnées et continues						La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse maximale L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées											
	Filles	0,8	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3	3,1									
	Garçons	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	2,9	3	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6									
		0.25	0.5	0.75	1.5	1.75	2.25	2.75	3	3.25	3.75	4.25	4.5	4.75	5.25	5.75	6									
		0,25 point-----1,5 point						1,75 point-----3 points						3,25 point-----4,5 points						4,75 point-----6 points						

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<p><input checked="" type="checkbox"/> Validé</p> <p><input type="checkbox"/> Non validé</p> <p>le : Octobre 2024 par : Cosette Agnan Pourinet Frédérique Rouanet</p>	<p>Validé pour l'année scolaire 2024-2025</p>