

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 :

« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

APSA	Natation de durée en crawl
------	----------------------------

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement sur le choix d'une distance (200m, 400m ou 800 m). Cette séance d'entraînement être devra nagée en crawl préférentiellement, et planifiée en fonction d'un mobile puis régulée en fonction de ses ressentis. Cette régulation est appuyée sur la communication avec 1 partenaire d'entraînement.
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil des 3 dernières séances d'enseignement en relation avec l'état d'avancé des binômes dans leur projet.
- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi : VMA, vitesse moyenne / 50 m ; amplitude moyenne ; allure de course. Ce qui anime l'équipe EPS est surtout lié à deux aspects. L'aspect pédagogique et la simplicité de la compréhension de l'épreuve. Le deuxième, sécuritaire, l'importance à accorder où la jeunesse Martiniquaise dans un contexte insulaire peut développer, entretenir sa santé.

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points : Relative à une distance (200m ; 400m ; 800m au choix) corrélée avec 3 paramètres d'entraînement (Pourcentage VMA ; type de nage choisie ; enchaînement des longueurs)
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points.
La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : Voir le profil d'élève en annexe.
AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts : [Le gestionnaire](#)
AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts : [Le bavard](#)
AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts : [Le solitaire](#)

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement : distance de nage ; pourcentage de VMA (70% ; 80% ; 90%) ; type de nage.
- AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement :
Enchaînement des distances de nage/temps de repos ;
Variation du pourcentage de VMA (70% ; 80% ; 90%) ;
Agencement des types de nage.
- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires
- AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l'évaluation
- Deux types de protocoles (en annexe 3 pour adapté)

Repères d'évaluation de l'AFL1 : S'engager pour réguler son allure de course sur un 200m, 400m ou 800m en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'entraînement lié à un pourcentage d'utilisation de sa VMA :

En crawl, nager lors d'un effort continu, et à allure régulière, la distance choisie en fonction de son projet d'entraînement.(entretien, développement de sa santé, sportif)

Dispositif matériel :

Bassin de 25 mètres ; chronomètre mural, 1 chronomètre supplémentaire par équipe de nageur.

Éléments à évaluer	Degré d'acquisition 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	<p>Un départ trop rapide, sans gestion de son allure.</p> <p>Arrêt de 30 secondes à 1 minute, systématique après 25 m de nage.</p> <p>Un respect du code de circulation des nageurs dans la même ligne d'eau.</p>	<p>Une gestion anarchique de son allure.</p> <p>Arrêt systématique inférieur à 30 secondes, après chaque 25 m de nage.</p>	<p>Une gestion fractionnée de son allure.</p> <p>Une allure de course régulière, sur l'ensemble de sa distance.</p> <p>Un arrêt du nageur, inférieur à 30 secondes, pour trouver ses repères.</p>	<p>Se tient au pourcentage de VMA choisi et pendant toute sa distance.</p> <p>Une allure-cible régulière, sur l'ensemble de la distance choisie.</p> <p>Aucun arrêt, révélateur d'une bonne synchronisation respiration/propulsion. Et une diminution sur temps de nage sur le dernier 50 m.</p>
Analyser	<p>Des repères dans la piscine, pour la sécurité :</p> <p>1. Sa vitesse de déplacement relativement aux sensations d'essoufflement perçues.</p> <p>2. L'utilisation du mur à chaque virage.</p> <p>3. Son positionnement par rapport aux autres, dans sa ligne d'eau.</p>	<p>Des repères de son temps de récupération, pour augmenter la distance de déplacement :</p> <p>1. Son temps d'arrêt</p> <p>2. Son le nombre de fois « tête hors de l'eau » plus de 3 secondes</p> <p>3. Son temps moyen sur 50 m</p> <p>4. Sa prise d'observation sur les informations et encouragement du coach.</p>	<p>Des repères de son déplacement pour être régulier :</p> <p>1. Sa V.M.A. en m/s</p> <p>2. Son temps cible sur 25 m</p> <p>3. Son amplitude moyenne sur 25 m</p> <p>4. Sa régularité d'allure à + ou – 3 secondes</p> <p>5. Sa prise d'observation sur les informations du coach.</p>	<p>Des repères de son déplacement pour gérer son énergie jusqu'à être plus rapide en fin de course :</p> <p>1. Sa V.M.A. en m/s</p> <p>2. Son temps cible sur 25 m</p> <p>3. Son amplitude moyenne sur 25 m</p> <p>4. Sa régularité d'allure à + ou – 3 secondes</p> <p>5. Sa prise d'observation sur les conseils du coach.</p>

NB : Se reporter au barème en annexe.

Repères d'évaluation de l'AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

Critères possibles sur le carnet de suivi d'entraînement personnel

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<ol style="list-style-type: none"> 1. Distance réalisée par leçon. 2. Temps de récupération moyen et total cumulé entre les 25 m 3. Vitesse moyenne sur 25 m en correspondance avec une échelle de sensations 4. Nombre de « contacts malheureux » avec le mur ou de franchissement de ligne médiane 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le nombre et la durée des « micro-récup » 2. Nombre de fois/temps « tête hors de l'eau » 3. Enregistrement et utilisation de la fonction « compte tour » pour la moyenne par 50 m 4. Capacité à enchaîner plusieurs 25m une nage sans temps d'arrêt nécessaire : brasse, dos ou même parfois crawl. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Son nombre de coup de bras sur 25 m 2. Le temps / 50 m 3. Encouragement= annonce de la distance qui reste 4. Anticipe sur un schéma de course, les phases « coup de barre » possible. 5. Type de nage préférentiel : le crawl. 6. Enchaînement des 25 m sans temps de récupération nécessaire : brasse, dos et mieux crawl/papillon 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A établi un plan de nage sur chaque longueur de 25m et pour toute la distance choisie. 2. Se tient au pourcentage de la VMA retenu (entre 70% à 110%) = allure cible 3. 50% de la distance choisie est nagée en crawl 4. Le type de contrat distance/nages à réaliser pendant la séance d'évaluation est anticipé et explicite. 5. Temps de repos court entre répétitions/séries longues. 6. Complément d'exercices musculaires et étirements hors de l'eau.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer avec 1 partenaire pour progresser »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<ol style="list-style-type: none"> 1. Averti le nageur aux moments dangereux. (collisions avec un nageur ou sur le mur) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comptabilise (distance restante, seconde écoulée de la récup) et donne l'information au bon moment et au bon endroit. 2. Repère les arrêts et les changements de nage. 3. Relève et note, sur un support, l'enchaînement des distances. 2. Sais renseigner et soigner son carnet d'entraînement et sa fiche de bassin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informe le nageur sur son état d'avancement ou de retard à l'égard de son allure-cible. 2. Communique (type plongée) pour donner des feed-back rapides au nageur. (sous l'eau ou au-dessus) 4. A compris le principe de l'évaluation et sais l'enregistrer les points d'évaluation (incrémentations des points en fonction du nombre de 25m enchaînés et du type de nage) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reporte avec rigueur les indices prélevés au moment de la réalisation, sur le document anticipé de planification. 2. Communication brève et n'entraînant aucune rupture. (Le nageur ne perd pas le fil de sa progression dans son effort.) 3. Est capable d'estimer sa note d'EPS dans cette épreuve.

NB : Le degré n°2 complète ou enrichit le degré n°1 pour les AFL1 ; 2 et 3...et ainsi de suite.

PRODUIRE :

CHOIX DE LA DISTANCE	BONUS	CHOIX DU POURCENTAGE en lien avec le projet	BONUS
200 m	1 point	70 % de VMA	1 point
400 m	2 points	80 % de VMA	2 points
800 m	3 points	90 % de VMA	3 points

ANALYSER :

En crawl ou papillon	Enchaînement	Points gagnés
25 m	1er longueur	0.25
50 m	2e longueur	0.5
75 m	3e longueur	0.75
100 m	4e longueur	1
125m	5e longueur	1.25
150 m	6e longueur	1.25
175 m	7e longueur	1.25
200 m	8e longueur	1.25
TOTAL pour un crawl continu		6.5

En brasse, dos ou nages hybrides		Points gagnés
25 m	1er longueur	0.25
50 m	2e longueur	0.5
75 m	3e longueur	0.5
100 m	4e longueur	0.5
125m	5e longueur	0.5
150 m	6e longueur	0.5
175 m	7e longueur	0.5
200 m	8e longueur	0.5
TOTAL pour d'autres nages que crawl		3.75

OBJET EVALUE AFL 2 Nombre de série/séance en appui pour l'entraînement	REPARTITION DES POINTS		OBJET EVALUE AFL3 Période de coopération avec un partenaire	PROFIL DE L'ELEVE
	Nbre de série médium	4 POINTS		
Nbre de série élevé/quantité	6 POINTS	2 POINTS	En début et en fin de cycle	Le solitaire
Nbre de série faible/qualité	2 POINTS	6 POINTS	Forte et régulière sur l'ensemble des séances	Le bavard

AFL2	Relative au projet	Nombre de série		
	Sportif	4 à 5	2 à 4	1 à 2
	Développement	3 à 4	1+1série fractionnée	1+1série courte
	Entretien	2 à 3	1+1série courte	1
	Distance cible	200 m	400 m	800 m