# Natation Référentiel Bac 2021 Lycée St Joseph de Cluny

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

## Natation vitesse

**Principes d’évaluation**

* L’AFL1 s’évalue le jour de l’épreuve en croisant la performance réalisée et l’efficacité technique, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d’apprentissage.
* L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve, en référence aux repères nationaux. L’évaluation est finalisée le jour de l’épreuve.
* L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur un carnet d’entraînement ou un outil de recueil de données.
* L’évaluation de l’AFL3 s’objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur.
* L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux dans l’APSA support de l’évaluation ; elle définit les barèmes de performance de part et d’autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.

**Barème et notation**

* L’AFL1 est noté sur 12 points.
* Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. 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 le début de l’épreuve.

**Choix possibles pour les élèves**

* AFL1 : le mode de nage, la répartition d’un nombre d’essais de l’épreuve, le type de départ, d’élan, de virage, etc.
* AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l’évaluation.
* AFL3 : Le rôle (starter, chronométreur, etc.), les partenaires (d’entraînement et/ou d’épreuve).

**Exemples contenu de carnet d’entrainement**

**Contenue de séances**

**Filière travaillée en fonction de l’éffort fourni :**

- Aérobie

- Anaérobie lactique

- Anaérobie Alactique

**Maitrise technique propres à la natation:**

- Qualité du départ

- Maitrise de la culbute

- Efficacité du virage

- Reprise de nage

-Coulée ventrale

**Exercices ciblés**

-Récupération

-Répétition

-Travail ciblé exp :

-Jambes seul/Bras seuls

-Vitesse/Virage/ Reprise de nage/ coulée/ Départ/ Réaction au signal

-Efficacité nombre de coups de bras/ nombre de respirations/ temps et distance de la coulée ventrale

**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. »

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **L’épreuve** porte sur la production d’au moins **2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées** ; elle **peut combiner deux nages**  **Élément 1** : correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations (Exemple : Départ Plongé depuis le plot, ou départ dos dans l’eau). Un **seuil de performance médian (10/20) est fixé nationalement** et présenté dans l’annexe 1. Le reste du barème est à construire par les établissements.  **Élément 2** : Il correspond à l’indice technique traduit par **des données chiffrées.** L’indice technique révèle la  capacité de l’élève à créer, conserver/transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives. La note de l’AFL1 est établie au croisement du niveau de performance et de celui de l’efficacité technique.  **Coordination des Actions Propulsives** (**CAP)** : trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives ;  **Vitesse utile** : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres **facteurs de l’efficacité** (respiration, équilibration, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques etc.), permettant de favoriser leur efficience. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Éléments à évaluer | | Repères d’évaluation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Degré 1** | | | | | | **Degré 2** | | | | | | | | **Degré 3** | | | | | | | | **Degré 4** | | | | | | |
| **La performance maximale** | Filles  Femme | Barème Établissement | | | | | | Barème Établissement | | | | | | **Seuil national de performance** | | | | | Barème Établissement | | | | | Barème Établissement | | | | | | |
|  | 1’5 | 1’4 | 1’3 | 1’2 | 1’1 | 1’0 | | 59’’ | 58’’ | 57’’ | 56’’ | 55’’ | 54’’ | 53’’ | | | 52’’ | 51’’ | 50’’ | 49’’ | **48’’** | 47’’ | | 46’’ | 45’’ | 44’’ | 43’’ | 42’’ | 41’’ |
| Garçons  Homme | Barème Établissement | | | | | | Barème Établissement | | | | | | **Seuil national de performance** | | | | | Barème Établissement | | | | | Barème Établissement | | | | | | |
|  | | **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 : | | **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** | | | | | | |
| 2 | | | 3 | | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | L’élève crée peu de vitesse et la conserve mal /transmet peu ou pas.  Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent.  Virage simple  Pas de reprise de nage  Pas de poussée au bord | L’élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu.  Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes.  Pas de culbute  Virage mal réalisé | L’élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet.  Les actions propulsives sont coordonnées et continues.  Culbutte réalisée  Reprise de nage non éfficace | L’élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile.  Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.  Culbutte optimale  Poussée explosive complete au mur (coulee ventral)  Bonne reprise de nage |

**Repères d’évaluation de l’AFL2** « S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

À l’aide d’un carnet d’entrainement ou d’un recueil de données ci-dessous le **scénario 1** de la répartition des points (4-4)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.  **1** | **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  **2** | **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.  **3** | **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.  **4** |

**Repères d’évaluation de l’AFL3** « 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.  **1** | **Rôles aléatoires :**  Connaît le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter.  Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.  **2** | **Rôles préférentiels :**  Connaît le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle.  Les informations sont prélevées et transmises.  **3.5** | **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.  **4** |

À l’aide d’un carnet d’entrainement ou d’un recueil de données ci-dessous le **scénario** 2 (6-2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.  **2.5** | **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  **3.5** | **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.  **4.5** | | **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.  **6** |

6-2)

**Repères d’évaluation de l’AFL3** « 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.  **0.5** | **Rôles aléatoires :**  Connaît le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter.  Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.  **1** | **Rôles préférentiels :**  Connaît le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle.  Les informations sont prélevées et transmises.  **1.5** | **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.  **2** |

À l’aide d’un carnet d’entrainement ou d’un recueil de données ci-dessous le **scénario** 3 (2-6)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.  **0.5** | **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  **1** | **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.  **1.5** | **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.  **2** |

**Repères d’évaluation de l’AFL3** « 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.  **2.5** | **Rôles aléatoires :**  Connaît le règlement et l’applique mais ne le fait pas respecter.  Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.  **3.5** | **Rôles préférentiels :**  Connaît le règlement, l’applique et le fait respecter dans son rôle.  Les informations sont prélevées et transmises.  **4.5** | **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.  **6** |