**PROTOCOLE CLASSIQUE : 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’entrainement sur le choix d’une distance (200m, 400m ou 800 m).Cette séance d’entrainement 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’entrainement (Pourcentage de VMA ; type de nage choisie ; enchainement 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’entrainement : distance de nage ; pourcentage de VMA (70% ; 80% ; 90%) ; type de nage.
* AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d’entrainement :

Enchainement 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 adapter)

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

**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 |
| 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 | 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 enchainer plusieurs 25m une nage sans temps d’arrêt nécessaire : brasse, dos ou même parfois crawl. | 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 | 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 répétions/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** |
| 1. Averti le nageur aux moments dangereux.  (collisions avec un nageur ou sur le mur) | 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’enchainement des distances.  2. Sais renseigner et soigner son carnet d’entrainement et sa fiche de bassin. | 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 (incrémentation des points en fonction du nombre de 25m enchaînés et du type de nage) | 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.

**LA REPARTITION DES POINTS POUR L AFL1 : ANNEXE 1**

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 | 1erelongueur | 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 | 1erelongueur | 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 |

**LA REPARTITION DES POINTS POUR L AFL 2 ET 3 : ANNEXE 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OBJET EVALUE | AFL 2 |  |  | OBJET EVALUE | AFL3 | PROFIL |
| Nombre de série/séance | |  |  | Période de coopération |  | DE |
| en appui pour l'entraînement | | REPARTITION DES POINTS | | avec un partenaire |  | L'ELEVE |
| Nbre de série médium | | 4 POINTS | 4 POINTS | En début, au centre et en fin de cycle | | Le gestionnaire |
| 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 |
|  | Entretient |  | 2 à 3 | 1+1série courte | 1 |
|  | Distance cible | | 200 m | 400 m | 800 m |

**PROTOCOLE ADAPTE :**

PROTOCOLE ADAPTE

**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’entrainement sur le choix d’une distance (200m, 400m ou 800 m).Cette séance d’entrainement 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.

**Barème et notation**

* L’AFL1 est noté sur 12 points : Relative à une distance (200m ; 400m ; 800m au choix) corrélée avec 3 paramètres d’entrainement (Pourcentage de VMA ; type de nage choisie ; enchainement 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’entrainement : distance de nage ; pourcentage de VMA (70% ; 80% ; 90%) ; type de nage.
* AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d’entrainement :

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

**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 |
| 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 | 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 enchainer plusieurs 25m une nage sans temps d’arrêt nécessaire : brasse, dos ou même parfois crawl. | 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 | 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 répétions/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** |
| 1. Averti le nageur aux moments dangereux.  (collisions avec un nageur ou sur le mur) | 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’enchainement des distances.  2. Sais renseigner et soigner son carnet d’entrainement et sa fiche de bassin. | 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 (incrémentation des points en fonction du nombre de 25m enchaînés et du type de nage) | 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.

**ADAPTE DANS LA REPARTITION DES POINTS POUR L AFL1 : ANNEXE 1’**

PRODUIRE :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHOIX DE LA DISTANCE** | | BONUS | **CHOIX DU POURCENTAGE en lien avec le projet** | BONUS |
| 200 m |  | 1.5 point | 70 % de VMA | 1.5 point |
| 400 m |  | 2.5 points | 80 % de VMA | 2.5 points |
| 800 m |  | 3.5 points | 90 % de VMA | 3.5 points |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ANALYSER : |  |  |
| **En crawl ou papillon** | **Enchaînement** | **Points gagnés** |
| 25 m | 1erelongueur | 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 | 1erelongueur | 0.25 |
| 50 m | 2e longueur | 0.5 |
| 75 m | 3e longueur | 0.75 |
| 100 m | 4e longueur | 1 |
| 125m | 5e longueur | 1 |
| 150 m | 6e longueur | 1 |
| 175 m | 7e longueur | 1 |
| 200 m | 8e longueur | 1 |
| TOTAL pour d’autres nages que crawl | | 6.5 |

**ADAPTATIONS SUPPLEMENTAIRES POSSIBLES POUR L AFL1 EN FONCTION DE L’ETAT DE SANTE DE L ELEVE:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Types d’adaptation liés aux handicaps | | Bonus |
| Pull-buoy – mobilité musculaire scapulo-thoracique mais inaptitude musculaire ou articulaire des membres inférieurs. |  | 3 points |
| Palmes – mobilité musculaire pelvienne et vertébrale mais inaptitude musculaire ou articulaire des membres supérieurs. |  | 2 points |
| Palmes masque et tuba – asthme ou obésité nécessitant un P.A.I. | | 1 point |

**LA REPARTITION**

**DES POINTS POUR L AFL 2 ET 3 : ANNEXE 2’**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OBJET EVALUE | AFL 2 |  |  | OBJET EVALUE | AFL3 | PROFIL |
| Nombre de série/séance | |  |  | Période de coopération |  | DE |
| en appui pour l'entraînement | | REPARTITION DES POINTS | | avec un partenaire |  | L'ELEVE |
| Nbre de série médium | | 4 POINTS | 4 POINTS | En début, au centre et en fin de cycle | | Le gestionnaire |
| 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 |
|  | Entretient |  | 2 à 3 | 1+1série courte | 1 |
|  | Distance cible | | 200 m | 400 m | 800 m |