**CHAMP D’APPRENTISSAGE n° 1: « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »**

|  |
| --- |
| S’investir et s’organiser au sein d’un groupe pour établir sa meilleure performance dans un choix de nages et dans un compromis amplitude-fréquence |
| **Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage** |
| **L’épreuve :*** **Le candidat nage une série de 2 X 50 m chronométrés, à au moins 10 mn d’intervalle. Le 1er 50 m se réalise dans la ou les nages de son choix.**
* **Le 2ème 50m se réalise en brasse ou en crawl. Deux nages différentes doivent apparaitre sur la totalité de l’épreuve.**
* L’efficacité technique (I.T) est évaluée sur chaque 50 m.
* Dans chaque nage, chaque cycle de bras est comptabilisé.
* **La note de l’AFL1 sur 12 pts est établie à partir du croisement de l’élément 1 et 2 :**

**Elément 1 : la moyenne en points des 2 performances maximales de chaque 50 m. Elément 2 : la moyenne de l’indice technique (I.T) de chaque 50 m.****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 » |
| Éléments à évaluer | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| ELEMENT 1 :La performance maximale | Barème crawl | Filles | 66 | 65 | 64 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 | 53’’ | 52 | 51’’5 | 51 | 50’’5 | 50 | 49’’5 | 49 | 48’’5 | 48 | 47’’5 | 47 | 46 |
| Barème multi-nages ou autresnages | 71 | 70 | 69 | 67 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 | 59 | 57’’5 | 56 | 55’’5 | 55 | 54’’5 | 54 | 53’’5 | 53 | 52’’5 | 52 | 51’’5 | 50 | 49’’5 |
| Barème crawl | Garçons | 54 | 53 | 52 | 50 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 40’’ | 39 | 38’’5 | 38 | 37’5 | 37 | 36’’5 | 36 | 35’’5 | 35 | 34’’5 | 34 | 33 |
| Barème multi-nages ou autresnages | 60 | 59 | 58 | 56 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 46’’ | 45 | 44’’5 | 44 | 43’’5 | 43 | 42’’5 | 42 | 41’’5 | 41 | 40’’5 | 40 | 39 |
| **POSITIONNEMENT** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |
| **POINTS** | 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 |
| ELEMENT 2 :L’efficacité technique | **POSITIONNEMENT** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| l’indice technique (I.T) de chaque 50 m. | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| Gestion du rapport Fréquence/Amplitude | TROP DE FREQUENCE NUIT A LA CONTINUITE DES ACTIONS MOTRICES | RECHERCHE D’AMPLITUDE | NAGE EN AMPLITUDE | RAPPORT AMPLITUDE / FREQUENCE OPTIMAL |

**Repères d’évaluation de l’AFL2 :** S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance : assiduité et relevé de performance ou indices de nages.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Éléments à évaluer | Degré d'acquisition 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| * **S’ENTRAINER** A RECHERCHER DES EFFETS
* APPUI SUR LA FICHE DE RECUEILS DE DONNEES
	+ / 2 PTS
	+ / 4 PTS
	+ / 6 PTS
 | * Assiduité dans le cycle
* Engagement dans le cours
* Traçabilité de l’évolution de l’indice technique et des performances
 | * Ne vient pas régulièrement
* Ne s’engage pas ou peu dans l’effort
* Aucune trace de ses performances – ne connait pas ses temps, ni sa fréquence
 | * Vient mais oublie ses affaires
* Ne s’engage que partiellement dans l’effort
* QQ traces de retour – Pas de mise en relation, ni de projet
 | * Vient en cours régulièrement
* S’engage régulièrement dans l’effort
* Plusieurs traces de retours - corrections - changements - régulations qui permettent de se mettre en projet
 | * Vient toujours en cours
* S’engage parfaitement dans l’effort
* Bcp de traces dans les retours - corrections - changements - régulations qui permettent de gagner en

efficacité |
| **0.25 PT** | **0.5 PT** | **1 PT** | **2 PTS** |
| **1 PT** | **1.5 PT** | **3 PTS** | **4 PTS** |
| **1 PT** | **2 PTS** | **5 PTS** | **6 PTS** |

**Repères d’évaluation de l’AFL3 :** Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Éléments à évaluer | Degré d'acquisition 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| * **COOPERER** POUR FAIRE PROGRESSER DANS DES ROLES :
	+ **De partenaire d’entraînement**

**/ 3 – 2 - 1 PTS****et*** + **D’observateur**

**/ 3 – 2 - 1 PTS*** + - / 6 PTS
		- / 4 PTS
		- / 2 PTS
 | ROLE DE PARTENAIRE* Fonctionnement du bi ou trinôme dans la réalisation des entraînements en tant que

Chronométreur - Compteur Organisateur* + / 3 PTS
	+ / 2 PTS
	+ / 1 PT

ROLE D’OBSERVATEUR CONSEIL* Engagement et regard dans l’entrainement de son/ses partenaires
* Utilisation dans l’échange de l’échelle subjective des ressentis et objective de la lecture des effets
	+ / 3 PTS
	+ / 2 PTS
	+ / 1 PT
 | * Ne se sent pas concerné par les rôles à endosser :
* N’est pas dans l’espace proche de son partenaire
* Ne sait pas ce qu’il a à faire
 | * Ne se sent concerné que partiellement et /ou irrégulièrement par les rôles à endosser
* Ne vient dans l’espace proche de son partenaire que s’il y est appelé
* N’effectue les tâches que sur commande
 | * Se sent concerné par les rôles à endosser
* Reste dans l’espace proche de son partenaire
* Sait ce qu’il a à faire
 | * Se sent complètement concerné par les rôles à endosser
* Adapte son espace d’intervention en fonctions des différentes tâches
* Prend des initiatives pour aider son partenaire
 |
| **0.5 PT** | **1 PT** | **2.5 PTS** | **3 PTS** |
| **0.5 PT** | **0.75 PT** | **1.5 PT** | **2 PTS** |
| **0 PT** | **0.25 PT** | **0.5 PT** | **1 PT** |
| * Aucun regard – fait semblant
* N’utilise aucun support pour conseiller - réguler
 | * Regarde mais n’est d’aucun conseil ou peu pertinent
* Utilise les supports pour conseiller de manière superficielle
 | * Regarde - conseille - motive
* Utilise les supports pour conseiller de manière positive
 | * Regarde - conseille – motive avec pertinence et s’applique les consignes
* Utilise les supports pour conseiller de manière

positive et construite |
| **0.5 PT** | **1 PT** | **2.5 PTS** | **3 PTS** |
| **0.5 PT** | **0.75 PT** | **1.5 PT** | **2 PTS** |
| **0 PT** | **0.25 PT** | **0.5 PT** | **1 PT** |