**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 autres  nages | 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 autres  nages | 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** |