

Académie de Bordeaux  Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	Référentiel certificatif enseignement commun EPS	CA1
Etablissement : Lycée B.Palissy 164, BD de la Liberté AGEN		
Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique : permettre à nos élèves d'accéder à un patrimoine culturel dans lequel ils peuvent se situer en tant que pratiquant mais aussi spectateur ou critique. Les collèges environnants proposent une forte pratique de la Natation en 6^{ème} et en 3^{ème} et le club est en plein essor. La Natation fait partie des activités proposées à l'association sportive avec une participation régulière au championnat de France. Toutes les classes de seconde ont une séquence de natation de 10 séances où nous vérifions le savoir nager et nous développons en parallèle une formation au sauvetage aquatique. L'établissement dispose de créneaux à la piscine d'Agglomération où les élèves ont une heure de pratique effective.		

APSA retenue : Natation Vitesse	Liste nationale : ☒ Liste académique : ☐ Activité établissement : ☐	Temps d'apprentissage : 10 séances en secondes 9 séances en terminales
Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA (AFL1 en rouge, AFL2 en bleu, AFL3 en vert)	S'engager pour produire une performance maximale sur un parcours de 50m en utilisant 2 modes de nages différents par 25m, 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. S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance en s'appuyant sur des données prélevées à l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données. Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	

Principes d'élaboration de l'épreuve dans l'APSA :	
L'épreuve : Réaliser la meilleure performance possible sur une série de trois 50m avec 2 nages différentes sur chaque 50m sauf éventuellement le dernier qui pourra être libre. L'élève aura le choix parmi les 4 nages de référence : papillon, dos, brasse et crawl et respecter le règlement de base de la natation défini de la façon suivante : <u>Papillon</u> : Action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin » <u>Dos</u> : Action alternée des bras et des jambes en position dorsale. <u>Brasse</u> : Action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». <u>Crawl</u> : Action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». <u>Virage et reprise de nage</u> correspondant à la nage utilisée. <u>Élément 1</u> : La performance maximale : le temps moyen des trois 50m.* <u>Élément 2</u> : Efficacité technique à partir de l'indice de nage. Calcul de l'Indice de Nage : IN = Amplitude x Vitesse (A x V)	

Calcul de l'amplitude : $A = \text{Distance} / \text{Nombre de cycles de bras}$

Calcul de la vitesse : $V = \text{Distance} / \text{Temps}$

Les récupérations entre les 50m seront de 10min environ et devront être adaptées aux qualités du nageur.

*Pénalité de 2 secondes pour chaque faute réglementaire (nage, reprise de nage, virage).

AFL2 : S'entraîner individuellement et collectivement, (évalué au cours du cycle)

AFL3 : Le candidat devra être capable de tenir 2 rôles différents (observateur, coach, chronométreur, juge de nage) lors de la séquence.

AFL1 : Éléments à évaluer	S'engager pour produire une performance maximale sur un parcours de 50m en utilisant 2 modes de nages différents par 25m, 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.																
		1'12"	1'10"	1'08"	1'06"	1'05"	1'03"	1'01	59"	57"	55"	53"	51"	50"	49"	47"	45"
La performance maximale :	Filles	0	0,5	1	1,4	1,5	2	2,5	2,9	3	3,5	4	4,4	4,5	5	5,5	6
Temps moyen des trois 50m		>1'	58"	56"	54"	53"	52"	50"	48"	46"	45"	44"	43"	42"	41"	40"	39"
	Garçons	0	0,5	1	1,4	1,5	2	2,5	2,9	3	3,5	4	4,4	4,5	5	5,5	6
		0	1	2	2,9	3	4	5	5,9	6	7	8	8,9	9	10	11	12
L'efficacité technique	Filles	0.5	0.6	0.7	0.8	0,8	0,9	1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,8	1,9	2,2	2,6
L'indice chiffré révèle :		0	0,5	1	1,4	1,5	2	2,5	2,9	3	3,5	4	4,4	4,5	5	5,5	6
Indice de Nage	Garçons	0,7	0,8	0,9	1	1	1,1	1,2	1,3	1,5	1,6	1,7	1,9	2,1	2,2	3	3,1

Repères d'évaluation de l'AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance en s'appuyant sur des données prélevées à l'aide d'un carnet d'entraînement et/ou d'un recueil de données.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entraînement inadapté : - Préparation et récupération aléatoires - Entraînements irréguliers et peu adaptés aux objectifs. - Choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement, ni de modification de repères). - Pas de carnet d'entraînement - Élève isolé.	Entraînement partiellement adapté : - Préparation et récupération stéréotypée. - Entraînements partiellement réalisés, temps irrégulièrement adaptés aux objectifs de séances. - Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. - Carnet d'entraînement irrégulièrement renseigné. - Élève suiveur.	Entraînement adapté : - Préparation et récupération adaptées à l'effort - Entraînements réguliers avec des temps adaptés aux objectifs de séances (et notifié dans le carnet d'entraînement) - Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. - Élève acteur dans sa progression.	Entraînement optimisé : - Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. - Entraînements réguliers avec des temps optimisés par rapport aux objectifs de séances, notés dans le carnet). - Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. - Carnet d'entraînement avec séance complète prise en compte des notes pour optimiser son entraînement - Élève moteur/leader.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Stater, Chronométrateur

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôles subis : Erreurs de chronométrage fréquentes. Méconnaissance des ordres du starter.	Rôles aléatoires : Chronométrage manque de fiabilité. Quelques erreurs subsistent. Maîtrise partielle les ordres du starter	Rôles préférentiels : Chronométrage fiable et efficace. Maîtrise les ordres du starter	Rôles au service du collectif : Maîtrise du chronométrage avec capacité à prendre un temps intermédiaire. Maîtrise parfaite des ordres du starter (dans les termes et dans le temps)

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Juge de Nage

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôles subis : Mauvaise connaissance du règlement : ne repère pas les fautes de nage.	Rôles aléatoires : Le règlement est connu de façon sommaire. Capacité à relever les erreurs grossières.	Rôles préférentiels : Règlement est bien maîtrisé. Les fautes sont relevées.	Rôles au service du collectif : Parfaite connaissance du règlement et des conséquences en cas de faute. Toutes les fautes de nage sont relevées .

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Coach

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôles subis : Pas concerné, ne peut pas donner de conseils.	Rôles aléatoires : Attention fluctuante lors des courses de ses partenaires. Les conseils sont sommaires.	Rôles préférentiels : Attentif aux courses de ses partenaires. Les conseils sont basiques mais justes.	Rôles au service du collectif : Concerné par les courses de ses partenaires. En capacité de donner des conseils techniques pertinents.

Points choisis AFL2 ou AFL3	DEGRÈS 1	DEGRÈS 2	DEGRÈS 3	DEGRÈS 4
2 PTS	0,5	1	1,5	2
4 PTS	1	2	3	4
6 PTS	1,5	2,5	4,5	6

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
☒ Validée ☐ Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...