

- Evaluation effectuée le jour de l'épreuve en fin de cycle
- Protocole d'évaluation en piscine de 25m
- Réaliser 3X50m départ plongé : Un premier 50m 2 nages (25m/25m) : nages au choix parmi la brasse, le papillon et le dos crawlé et crawl (toutes combinaisons possibles), un deuxième 50 m 2 nages au choix mais dont une des nages est différente de celles retenues au 1^{er} 50 et un 50m crawl. Entre chaque 50 m, une récupération et une préparation pour le 50 m suivant est à effectuer. Une pénalité -1pt sera donnée pour les fautes techniques.
- La performance (moyenne des trois notes des 50m) et efficacité technique (distance de la 5eme nage : virage/reprise de nage) donne une note sur 12 points

Repères d'évaluation
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.

AFL1
décliné
dans
l'activité

S'engager *individuellement* pour produire une performance maximale en natation vitesse lors de 2 courses de 50m chronométrées (en faisant le meilleur compromis dans le choix des nages les plus efficaces, adaptés à son niveau), entrecoupés d'environ 10mn de récupération : un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; un deuxième 50m « nage libre »

Eléments à évaluer		Degré 1			Degré 2			Degré 3				Degré 4			
Perf moyenne des 3X 50m (2 nages et crawl) sur 6 pts	Barème (sec)	Etablissement			Etablissement			Seuil	Etablissement			Etablissement			
	F	Crawl	67	65	62	60	57	55	53	50	47	44	41	38	36
		2 Nages	72	70	67	65	62	60	57,5	54	52	50	48	46	44
		Moyenne	70	68	65	63	60	58	56	53	51	48	46	44	41
	G	Crawl	55	53	50	48	45	42	40	38	36	35	34	33	32
		2 Nages	62	60	58	55	51	48	46	44	42	40	38	37	36
		Moyenne	60	58	55	52	49	46	44	42	40	39	37	36	35
	Note sur 8 pts	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	
Note sur 6 points	0	1	2	3	4	5	6								
Moyenne des distances de coulée (prise à la tête)	0 m	1 m		2 m			3 m	4 m		5 m	6 m				
Efficacité Technique globale et singulière selon les nages. 6 points	Pas ou peu de poussée au plot ou au mur ni de reprise de nage sous-marine			Début de continuité action poussée reprise de nage			Continuité contrôlée des actions (poussée coulée et reprise de nage)			Continuité et efficacité actions poussées Coulée dynamique et reprise de nage.					
	Gestes parasites (tangage roulis lacet) Tête hors de l'eau pas d'efficacité des appuis moteurs			Bcp de fréquence Respirat° qui gêne la progression La reprise de nage freine la vitesse acquise lors de la poussée au mur			Nageur gainé, qqls gestes parasites (entrée de main dans l'eau) Respi aquatique synchronisée Poussée totalement immergée reprise de nage trop tôt ou trop tard.			Gainé pas de gestes parasites Respiration aquatique Amplitude/fréquence adéquate Appuis moteurs longs rythmés Pas de respi à la reprise de nage					

*Evaluation du travail en binôme tout au long du cycle lors des séances.
(Investissement, inertie au mur...)*

AFL2	S'entraîner, individuellement et collectivement (par groupe de niveau), pour réaliser une performance.	AFL2 décliné dans l'activité	<i>Chaque nageur connaît son groupe de niveau, le fonctionnement interne de la ligne d'eau. Il est capable de suivre l'entraînement de façon autonome, compter son nombre de coup de bras et d'utiliser la pendule pour prendre ses temps. Travail en binôme pour les indices. Performances et informations notées sur une fiche de suivi.</i>
-------------	--	---	--

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Quantité et qualité du travail : Travail et exercices techniques Distances à effectuer et des temps de repos et des Changements d'allures...	Entraînement partiellement effectué Allures non maîtrisées, mauvaise respiration aquatique, mauvaise récupération beaucoup d'arrêts au mur. Trop d'inertie à l'entraînement. Peu de prises de performance et informations non notées (oubli). Présence du professeur nécessaire pour le déroulement de la séance.	Entraînement effectué Travail en technique et répétitions suffisantes dans 2 nages Récupérations trop longues (bavardages/ jeux) Prise de performance et informations faites sur un 50m seulement par manque de temps. Présence du professeur nécessaire pour recadrer la séance.	Entraînement adapté et effectué en totalité. Le professeur est là en conseiller technique. Travail en technique et répétitions suffisantes dans toutes les nages Récupérations adéquates. Prises de performances et informations réalisées seul ou en binôme. Performances stables.	Entraînement optimisé sans l'intervention du prof Travail en qualitatif et quantitatif Travail technique et travail d'allure (changement d'allure, travail en sprint) Travail sur plongeon reprise de nages. Récupérations adéquates. Performances en progression et informations (nbre coups de bras ou distances non nagées à la surface) renseignées.
0.5 pt				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1,5 pts	3 pts	4,5 pts	6 pts

Evaluation de l'investissement dans les rôles sociaux lors des séances et le jour de l'évaluation.

AFL3	Choisir et assumer au moins un rôle (observateur et/ou juge/starter) qui permet un fonctionnement collectif solidaire.	AFL3 décliné dans l'activité	<i>L'élève devra assurer au moins un rôle parmi ceux proposés : rôle d' « observateur/coach » actif lors des séances de travail, et /ou rôle d' « officiel » dans l'organisation : juge à la chambre d'appel, au départ, au virage, de technique de nage, d'arrivée, starter, chronométrateur, secrétaire.</i>
-------------	--	---	--

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Rôles subis	Rôles aléatoires	Rôles assurés	Rôles assumés
Observateur (distance de coulées/reprise de nage, nombre de coups de bras...)	Pas attentif. Pas concerné par le relevé des informations.	Les informations sont prélevées mais erreurs possibles.	Les informations recueillies sont fiables et pertinentes.	Les informations fiables et hiérarchisées, transmises avec des conseils techniques aux nageurs.
Juge de départ, juge de nage, juge de virage, juge d'arrivée...	Pas attentif. Mal placé. Ne signale pas les fautes. Pas de connaissances du règlement et des fautes techniques durant ces phases	Connaît partiellement le règlement. Manque d'assurance et est mal placé par rapport à son rôle.	Le règlement est connu et les fautes techniques sont reconnues.	Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et sanctionne-s'il le faut.
Secrétaire Officiel à la Chambre d'appel	Pas concerné. Ne maîtrise pas les commandements de la phase du départ.	Gestuelle et commandements acquis. Le timing de la procédure est aléatoire dans la mise en place et le rythme des commandements	Commandements et gestuelle maîtrisés et efficaces. Peut parfois se laisser destabiliser pendant la procédure, par manque de réactivité et d'assurance.	Engagé et pertinent dans les différentes phases du départ. Capable de réguler, annuler et relancer une procédure si nécessaire.
Starter				
Chronométrateur				

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6 pts	1,5 pts	3 pts	4,5 pts	6 pts

