

AFL 1

« 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 ».

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Le candidat choisit soit crawl, soit multi-nages, et réalise 2 fois 50 m chronométré par le jury , entrecoupé d'une récupération active dans ou hors de l'eau de 8 mn.

La note de performance est celle de la moyenne des deux temps des deux 50m réalisés dans la même nage (crawl ou multi-nages/autres nages).

En crawl : nage ventrale: action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes type « battement ».

En multi-nages ou autre nages : ce peut être la brasse, le dos crawlé, le papillon règlementaire ou tout autre nage non règlementaire ou hybride. Le candidat peut changer de nage à sa guise au cours du 50 m.

Un candidat du niveau de degré 1 peut être aidé par une ceinture si cela lui permet de nager plus vite et d'améliorer sa performance (-0,5).

AFL 2 : Le candidat présente son carnet/fiches d'entraînement et de recueil des données personnelles.

AFL 3 : Le candidat est évalué dans les rôles de starter/chronométreur et d'observateur/coach.

Le choix définitif de la répartition des points des AFL 2 et 3 se fait au plus tard le jour de l'épreuve.

L'AFL1 est évalué le jour de l'épreuve et les AFL 2 et 3 au cours de la séquence mais peuvent être finalisés le jour de l'épreuve.

Éléments à évaluer (12pts)			Degré 1						Degré 2						SN	Degré 3						Degré 4																																																																																																																																		
La performance maximale	Filles	Crawl	1'11	1'09	1'07	1'05	1'03	1'01	59	58	57	56	55	54	53	52	51.5	51	50.5	50	49.5	49	48.5	48	47.5	47	46.5																																																																																																																													
		Multi nages	1'15	1'13	1'11	1'09	1'07	1'05	1'03	1'02	1'01	1'00	59	58	57.5	57	56.5	56	55.5	55	54.5	54	53.5	53	52.5	52	51.5																																																																																																																													
	Note		0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6																																																																																																																													
	Garçons	Crawl	58	56	54	52	50	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38.5	38	37.5	37	36.5	36	35.5	35	34.5	34	33.5																																																																																																																													
		Multi nages	1'05	1'03	1'01	59	57	55	53	51	50	49	48	47	46	45	44.5	44	43.5	43	42.5	42	41.5	41	40.5	40	39.5																																																																																																																													
L'efficacité technique L'indice technique chiffré révèle une : Maîtrise de la gestion des problèmes d'équilibre / de respiration / de propulsion / d'informations en fonction de la nage et de la morphologie individuelle.			Le manque d'équilibre horizontal, des problèmes respiratoires importants, et le peu de coordination des actions propulsives nuisent à la vitesse						La fréquence gestuelle est privilégiée par rapport à l'amplitude et la persistance de problèmes respiratoires nuisent à la glisse et à la vitesse.						Le conflit fréquence/amplitude/accélération des surfaces propulsives non gérées sur l'ensemble de la distance nuisent à la vitesse.						La position profilée (glisse) et le rapport fréquence/ amplitude optimal, permettent la création/maintien de la vitesse maximale.																																																																																																																																			
			0						0,25						0,5						0,75						1						1,25						1,5						1,75						2						2,25						2,5						2,75						3						3,25						3,5						3,75						4						4,25						4,5						4,75						5						5,25						5,5						5,75						6					
			L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal. La tête qui n'est que peu dans le prolongement du corps n'induit pas d'expiration aquatique. Les actions propulsives sont désordonnées, juxtaposées et peu efficaces.						L'élève crée de la vitesse grâce à une meilleure coordination bras/jambes et un équilibre horizontal réduisant les résistances à l'avancement. Les actions propulsives sont incomplètes.						L'élève crée sa vitesse utile mais n'arrive pas à l'optimiser sur l'ensemble de la distance. Les actions propulsives sont coordonnées, continues mais insuffisamment efficaces.						L'élève crée la glisse dès la reprise de nage et la conserve jusqu'à l'arrivée. Les actions propulsives sont orientées, complètes, efficaces et coordonnées avec la respiration.																																																																																																																																			

AFL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence (8 pts à répartir par l'élève)

AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Entraînement inadapté</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 1/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations inexistantes. Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé. 	<p><u>Entraînement partiellement adapté</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur. 	<p><u>Entraînement adapté</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 2/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur. 	<p><u>Entraînement optimisé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Performances stables sur 3/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.

**AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire
L'élève est évalué dans un rôle qu'il a choisi parmi 2 proposés (Juge, Observateur)**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Engagement subi :</u> <u>Juge :</u> Connaît partiellement le règlement et l'applique mal ou pas (ordres starter-faux départ-virages-timing arrêt chrono...) .</p> <p><u>Observateur:</u> Ne prélève pas ou peu d'informations, celles-ci ne sont pas pertinentes.</p>	<p><u>Engagement aléatoire</u> <u>Juge :</u> Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas toujours respecter.</p> <p><u>Observateur:</u> Les informations sont prélevées mais pas toujours complètes.</p>	<p><u>Engagement fonctionnel :</u> <u>Juge :</u> Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle.</p> <p><u>Observateur:</u> Les informations sont prélevées et transmises correctement et de façon claire.</p>	<p><u>Engagement solidaire :</u> <u>Juge :</u> Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.</p> <p><u>Observateur:</u> Les informations prélevées sont sélectionnées, pertinentes et individualisées.</p>

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves **Total sur 8 pts**)

Points choisis AFL2 / AL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/4pts	1	2	3	4
/6pts	1,5	2,5	4,5	6