

LPO Melkior Garré**Référentiel BAC PRO****CA1 : Natation de Vitesse**

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence (AFLP1 et 2) noté sur 12points et l'autre au fil de la séquence (AFLP 3 à 6) noté sur 8 points.

Situation de fin de séquence :

Le candidat doit effectuer deux fois 50 m (en une seule fois ou en fractionné suivant le choix qu' Il effectue), entrecoupés d'une période de récupération dans ou hors de l'eau de 8 minutes maximum entre chaque 50 m (à fractionner pour les choix 1 et 2)

La note de performance est celle de la moyenne des temps réalisés sur les deux 50m (fractionnés ou non).

Le départ peut-être un saut ou un plongeon. Les nages sont libres (crawl – dos - brasse- ou autre) et peuvent être modifiées tout au long de la distance effectuée.

Choix 1 : Le candidat effectue 2 x [4 x 12,50 m] chronométré : **pénalité de 4 points**. Si utilisation de matériel de flottaison (ceinture – planche – frite) : **pénalité de 1 point par objet utilisé**.

Choix 2 : Le candidat effectue 2 x [2 x 25 m] chronométré : **pénalité de 3 points**. Si utilisation de matériel de flottaison (ceinture – planche – frite) : **pénalité de 1 point par objet utilisé**.

Choix 3 : Le candidat effectue 2 x 50 m chronométré. Si utilisation de matériel de flottaison (ceinture – planche – frite) : **pénalité de 1 point par objet utilisé**.

AFLP 3 à 6

L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique. Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP

AFLP 1et 2 (12pts) :	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Positionnement précis dans le degré sur 4pts	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
AFLP1 / 7pts Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. 3 points de performance à partir d'un barème établissement	L'élève répartit ses efforts de façon aléatoire. A besoin de matériel pour pouvoir mobiliser ses ressources et réaliser l'épreuve.		L'élève mobilise beaucoup ses ressources mais celles-ci sont utilisées pour le maintien de l'équilibre horizontal et ne lui permettent pas de créer beaucoup de Vitesse.		Les ressources sont mobilisées afin de réaliser la performance sur la totalité du 50m. Par ses efforts, l'élève crée de la vitesse mais n'arrive pas à l'optimiser sur toute la distance		L'élève mobilise pleinement ses ressources pour atteindre sa performance. Il répartit consciemment ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve.	
Performance Filles	1'10 et plus	De 1'09 à 1'05	De 1'04 à 1'01	De 1' à 57"	De 57"5 à 55"5	55" et moins		
Notes performance / 3pts	0,5	1	1,5	2	2,5	3		
Performance Garçons	1'05 et plus	De 1'04 à 1'	De 59" à 56"	De 55"5 à 52"5	De 52" à 50"	51"5 et moins		
AFLP2 / 5 pts Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Le manque d'équilibre horizontal, des problèmes respiratoires importants et, le peu de coordination des actions propulsives nuisent à la création de vitesse. A besoin d'une planche et/ou d'une ceinture - frite pour réaliser l'épreuve.		L'élève crée peu de vitesse ou ne peut pas la conserver sur toute la distance. La fréquence gestuelle est privilégiée par rapport à l'amplitude et, la persistance des problèmes respiratoires nuisent à la glisse et à la vitesse. Peut encore avoir besoin de matériel.		Une meilleure coordination bras/jambes/ respiration permettent à l'élève d'avoir un équilibre horizontal qui réduit la résistance à l'avancement et crée plus de vitesse. Les actions propulsives sont encore incomplètes. Peut encore avoir besoin de matériel.		Une position profilée et un rapport fréquence/amplitude optimisé permettent la création et le maintien de la vitesse. La motricité est fluide et efficace	
Note / 5 pts	0	0,5	1	2	2,5	4	4,5	5

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Rappel : seuls deux AFLP sont retenus pour constituer cette partie de la note.

AFLP3	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Ne connaît pas ou peu ses performances et son projet est aléatoire voire inexistant.	L'élève ne connaît que peu d'indicateurs lui permettant d'améliorer ses performances. Il essaie d'adapter son projet sans toujours y parvenir.	Il est capable d'analyser ses performances grâce à des indices précis pour tenter de modifier ses actions. Il adapte son projet régulièrement.	Après analyse de ses prestations, l'élève est capable de choisir entre plusieurs possibilités pour progresser. Il adapte son projet pendant l'épreuve.

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.	L'élève ne peut assurer qu'un rôle simple (starter – chronométrateur – juge de nage- juge de virage) et souvent imparfaitement.	Il est capable d'assurer correctement au moins deux rôles différents non simultanés.	Il connaît et assure tous les rôles en faisant peu d'erreurs.	Il assure avec efficacité tous les rôles, prend des initiatives et est capable d'aider ses camarades en difficultés.

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	L'élève assure difficilement sa propre préparation qui reste globale et rapide Il est centré sur lui.	L'élève hésite ou se perd dans la réalisation de la préparation qui reste approximative Il assure sans aide réelle son rôle de guide et/ou partenaire d'entraînement	L'élève organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. Il sait guider un groupe réduit et être un partenaire d'entraînement actif.	L'élève personnalise son échauffement en respectant les principes d'efficacité. Il motive et corrige si besoin les réalisations d'un petit groupe et d'un partenaire.

AFLP6 -	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement	L'élève n'a pas de connaissances culturelles de la natation, ne connaît pas ses performances et doute de ses capacités.	Commence à connaître quelques éléments culturels (types de nages- nom de champions), connaît ses performances et entrevoit ses capacités.	Et conscient du décalage entre ses performances et celle du haut niveau en natation. Connaît l'existence des différentes activités fédérales (synchro-plongeon- waterpolo-nage avec palmes)	S'intéresse aux performances des compétiteurs de différents niveaux (départemental- national- international) en natation et est capable de se situer.

Académie de Guyane

Correspondances entre degrés et points pour l'AFLP3 -4-5-6 (selon choix de la répartition des points des élèves **Total 8pts, minimum 2 points**)

Points choisis AFLP 3-4-5-6	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