

ANNEXE N°1 : CADRE ACADÉMIQUE DE CONCEPTION DES RÉFÉRENTIELS BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE EPS

Ville	FONT ROMEU	RNE	0660057D	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
Établissement	Lycée Pierre de Coubertin				X				
APSA	NATATION			ACTIVITÉ	NATIONALE		ÉTABLISSEMENT		
					X				

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. »

AFL 2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »

AFL 3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

AFL déclinés dans l'APSA choisie : Natation

AFL1 : « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques propres à la natation, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires tout en faisant le meilleur compromis entre la performance, le respect des règles de nages et la gestion de son effort afin de ne pas se mettre en danger. »

AFL 2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance dans différentes nages en considérant ses points forts et faibles »

AFL 3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, ventral, dorsal, alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau.

Le candidat nage une série de 3 fois 50 m chronométrés par le jury, avec une récupération de 10 minutes entre le 1° et le 2° Le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé sur les 3 x 50 m.

On fera la moyenne des 3 temps des 50 mètres nagés pour la note performance

- un premier 50 m « 2 nages » choisies parmi les 4 nages codifiées.
- un deuxième 50 m « 2 nages » dont au moins une des 2 nages est différente de celles retenues pour le premier 50 m.
- un troisième 50 m « nage libre »

Pour les deux premiers 50 m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées par fraction de 25 m et répondent au cahier des charges de la réglementation technique de la natation. Au vu de sa première prestation, un élève observe les parties non nagées et la nage présente lors du deuxième 50 m et apporte des précisions et conseils que le nageur intégrera dans sa récupération et préparation du deuxième et troisième 50 m.

Conditions d'évaluation : bassin de 25 m – 4 lignes, dans l'enceinte de l'établissement à 1850 m d'altitude.

Précision des choix possibles pour les élèves :

AFL1 : choix de répartition de ses nages – choix de ses départs et de ses virages (cf réglementation)

AFL2 : au choix parmi ces 3 cas (cas n° 1 / 6 – cas n°2 / 4 – cas n°3 / 2)

AFL3 : au choix parmi ces 3 cas (cas n° 1 / 2 – cas n°2 / 4 – cas n°3 / 6)

Évaluation AFL 2	au fil de la séquence ☐	en fin de séquence ☐	les 2 ☒
Évaluation AFL 3	au fil de la séquence ☐	en fin de séquence ☐	les 2 ☒

REPÈRES D'ÉVALUATION																																																																
	Degré 1				Degré 2						Degré 3						Degré 4																																															
Performance maximale / 10																																																																
La performance maximale /10		<table><tr><td>Filles</td><td>1.11</td><td>1.10</td><td>1.09</td><td>1.08</td><td>1.07</td><td>1.06</td><td>1.05</td><td>1.03</td><td>1.01</td><td>59</td><td>58</td><td>56</td><td>55</td><td>54</td><td>52</td><td>51</td><td>50</td><td>48,5</td><td>47</td><td>46</td></tr><tr><td>Garçons</td><td>57</td><td>56</td><td>55</td><td>54</td><td>53</td><td>52</td><td>51</td><td>50</td><td>48</td><td>46</td><td>45</td><td>44</td><td>43</td><td>42</td><td>41</td><td>40</td><td>39,5</td><td>39</td><td>38,5</td><td>38</td></tr></table>																					Filles	1.11	1.10	1.09	1.08	1.07	1.06	1.05	1.03	1.01	59	58	56	55	54	52	51	50	48,5	47	46	Garçons	57	56	55	54	53	52	51	50	48	46	45	44	43	42	41	40	39,5	39	38,5	38
		Filles	1.11	1.10	1.09	1.08	1.07	1.06	1.05	1.03	1.01	59	58	56	55	54	52	51	50	48,5	47	46																																										
Garçons	57	56	55	54	53	52	51	50	48	46	45	44	43	42	41	40	39,5	39	38,5	38																																												
Note	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																																												
Filles	1'11 et +	1'10	1'09	1'08	1'06,5	1'04	1'02	1'00	59	57,5	56,5	55	54	52,5	51	49,5	48,5	47,5	47	46																																												
Garçons	57 et +	56	55	54	53	52	51	50	48	46	45	44	43	42	41	40	39,5	39	38,5	38																																												
Efficacité /2 (plongeon /1, Virages /1)																																																																
Plongeon	➤ Départ du bord ➤ Poussée mal orientée (trop profond ou plat) ➤ pas de coulée ➤ Reprise de nage sans vitesse				➤ Départ du plot ➤ Poussée peu efficace (manque de gainage) ➤ Coulée inférieure à 5m ➤ Reprise de nage difficile (pas d'alignement)						➤ Départ du plot ➤ Coulée entre 4 ou 5 m ➤ Alignement des segments ➤ Reprise de nage facilitée						➤ Départ du plot ➤ Poussée efficace ➤ Coulée supérieure à 5 m avec propulsion des membres inférieurs ➤ Reprise de nage dynamique																																															
Notes	0	0,25				0,25						0,50						0,50						0,75						0,75						1																												
Virages	➤ Virage non réglementaire ➤ Arrêt marqué de la nage ➤ Pas de coulée ➤ S'accroche				➤ Virage réglementaire mais ➤ Redressement ➤ Coulée peu ou pas efficace						➤ Virage réglementaire, ➤ Appréciation de la distance aléatoire ➤ Bon enchaînement nage/virage ➤ Coulée entre 4 et 5m						➤ Virage réglementaire, ➤ Juste appréciation de la distance, ➤ Coulée sup à 5 m ➤ Reprise de nage efficace																																															

AFL 2 : (copier-coller du programme)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL 2 : « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. » À l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données : Ma VMA et mes différents % de travail, principe de base d'une préparation à l'effort et de la récupération.	Entraînement inadapté : ○ Annonce son temps prévisionnel avec plus de 8" de différence <u>Pendant le cycle :</u> ○ choix, analyses et régulations inexistantes (pas d'adaptation de placement, ni de modification de repères) ○ préparation et récupération aléatoires élève isolé.	Entraînement partiellement adapté : ○ Annonce son temps prévisionnel à $\pm 8''$ <u>Pendant le cycle :</u> ○ choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples ; ○ préparation et récupération stéréotypées ; élève suiveur.	Entraînement adapté : ○ Annonce son temps prévisionnel à $\pm 5''$ <u>Pendant le cycle :</u> ○ choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources ; ○ préparation et récupération adaptées à l'effort ; élève acteur.	Entraînement optimisé : ○ Annonce son temps prévisionnel à $\pm 2''$ <u>Pendant le cycle :</u> ○ choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres ; ○ préparation et récupération adaptée à l'effort et à soi élève moteur/leader.
Cas n°1 6 points ☐	De 0 à 1,5 pts	De 1,6 à 2.9 pts	De 3 à 4,5 pts	De 4,6 à 6 pts
Cas n°2 4 points ☐	De 0 à 0.9 pts	De 1 à 1.9 pts	De 2 à 2.9 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 2 points ☐	De 0 à 0,5 pts	De 0,6 à 1 pts	De 1.1 à 1,5 pts	De 1,6 à 2 pts

AFL 3 : (copier-coller du programme) :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL 3 : « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire : starter, chronométreur, coach »	Rôles subis : ○ starter : les ordres donnés aux nageurs ne sont pas sus et le coup de sifflet de départ surprend les nageurs ○ chronométreur : la marge d'erreur avec l'enseignant est de 3" ou oublie de remettre à zéro son chrono ○ coach : pas d'intérêt et remarques évasives sur la performance	Rôles aléatoires : ○ starter : imprécisions sur le protocole du départ (les coups de sifflet et le commandement) ○ chronométreur : la marge d'erreur avec l'enseignant est de 2 ". ○ Coach : encourage le nageur, l'informe sur la qualité de son plongeon et la vitesse	Rôles assurés : ○ starter : le protocole du départ est connu et il attend que les nageurs soient immobiles pour siffler le départ ○ chronométreur : la marge d'erreur est de 1" ○ coach : encourage, donne des informations sur l'efficacité de ses parties non nagées	Rôles au service du collectif : ○ starter : le protocole du départ est connu et maîtrisé. Il est capable de déceler un faux départ et prévenir tout nageur l'anticipant ○ chronométreur : la marge d'erreur est inférieure à 1" ○ coach : encourage, l'informe sur la qualité de son virage, de son plongeon et propose quelques pistes pour y remédier. Capable de déceler des fautes techniques sur les nages utilisées
Cas n°1 2 points ☐	De 0 à 1,5 pts	De 1,6 à 2.9 pts	De 3 à 4,5 pts	De 4,6 à 6 pts
Cas n°2 4 points ☐	De 0 à 0.9 pts	De 1 à 1.9 pts	De 2 à 2.9 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 6 points ☐	De 0 à 0,5 pts	De 0,6 à 1 pts	De 1.1 à 1,5 pts	De 1,6 à 2 pts