

REFERENTIEL D'ÉVALUATION GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EPPCS

Académie	NOUVELLE-CALEDONIE			Natation vitesse
Commune				
Champ d'Apprentissage n°1		Activité Physique Sportive Artistique		
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.		Natation vitesse		
Principes d'évaluation	<p>« 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 ».</p> <p>COMPETENCE ATTENDUE Pour produire la meilleure performance, nager vite en utilisant les techniques efficaces (propulsion et respiration) de plusieurs des 4 nages codifiées.</p>			
	Pratique physique		Oral	
	<p>La pratique est notée sur 10 points.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 points pour la performance réalisée - 5 points pour l'efficacité technique <p>Le nageur devra nager deux fois 50m et choisir une combinaison de deux nages par 50m. Les combinaisons devront être différentes.</p>		<p>Disposant de cinq minutes au maximum, le candidat présente dans un exposé une problématique issue de son carnet de suivi en référence au programme de la spécialité.</p> <p>Le temps restant, lors de l'entretien, les questions du jury permettent d'approfondir certains éléments de l'exposé du candidat, et d'apprécier sa culture sportive et sa capacité à faire des liens avec sa propre pratique. L'entretien permet au jury de le solliciter sur ses connaissances relatives aux thématiques du programme.</p> <p>Le carnet de suivi, de 30 pages au maximum en format papier, est constitué tout au long de l'année. Le candidat y retrace son parcours et ses expériences de pratiquant et des réflexions personnelles. Ce carnet est transmis au jury au plus tard quinze jours avant l'évaluation de la partie orale.</p>	

Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation

Natation de vitesse

- Evaluation effectuée le jour de l'épreuve en fin de cycle
- Protocole d'évaluation en piscine de 25m ou 50m.
- Réaliser 2X50m 2 nages départ plongé : Un premier 50m 2 nages (25m/25m) : 2 nages au choix parmi la nage libre, la brasse, le papillon et le dos crawlé (toutes combinaisons possibles) et un second 50m 2 nages (25m/25m) : 2 nages au choix (mais au moins une des 2 nages est différente de celles du premier passage). Entre chaque 50 m, une récupération et une préparation pour le 50 m suivant est à effectuer.
- La performance (moyenne des deux temps des 50m) et l'efficacité technique (indice de nage sur 25 mètres) donnent une note sur 10 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 <i>individuellement</i> pour produire une performance maximale en natation vitesse lors de 2 courses de 50m chronométrées, entrecoupées d'environ 10mn de récupération : un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; un deuxième 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon (au moins une des 2 nages doit être différente de celles du 1 ^{er} 50m)
-------------	---	--	--

Eléments à évaluer		Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
Moyenne des performances maximales des 2x50m /5 pts	Filles en secondes	67	65	63	62	61	60	59	58	57	55	54	53	52	51	50	49
	Garçons en secondes	56	54	52	51	50	48	47	46	44	43	42	41	40	39	38	37
	POINTS /5	0,25	0,25	0,75	1	1,25	1,75	2	2,5	2,75	3	3,25	3,75	4,25	4,5	4,75	5
Efficacité Technique globale /5 pts		Gestes parasites (tangage roulis lacet) Tête hors de l'eau Pas d'efficacité des appuis moteurs				Début de continuité Respiration qui gêne la progression La reprise de nage freine la vitesse acquise lors de la poussée au mur				Continuité des actions Nageur gainé, quelques gestes parasites (entrée de main dans l'eau) Respiration aquatique synchronisée Poussée totalement immergée reprise de nage trop tôt ou trop tard.				Continuité et efficacité des actions Gainé, pas de gestes parasites Respiration aquatique Amplitude/fréquence adéquate Appuis moteurs longs rythmés Pas de respi à la reprise de nage			
	Indice de Nage F	0,5		0,7		0,8		0,9		1		1,2		1,4		1,8	
	Indice de Nage G	0,5		0,7		0,8		0,9		1,1		1,3		1,5		2	
POINTS /5	0,25		1,25		1,75		2,75		3		4,25		4,5		5		

