

NATATION VITESSE

L'épreuve consiste à réaliser deux « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon de 50 m chronométrés par un enseignant Les élèves réalisent leurs courses sans montre, sans chronomètre. (Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.)

Un espace est dédié à l'échauffement: 20 minutes avant l'épreuve, et à la récupération: 10 minutes entre les deux nages. Ces deux temps sont observés et évalué par le jury.

A l'arrivée de chacun des deux premiers 50m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé.

Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m :

Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».

Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».

Dos : action des bras et des jambes en position dorsale.

Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ».

Prise en compte de l'Indice de Nage (IN) = Vitesse x Amplitude

L'AFL1 sur 12 points est évalué le jour de l'épreuve.

Au cours des séances du cycle, le candidat endosse les rôles de chronométreur, coach/observateur : être capable d'organiser une séance de travail personnelle, prendre et donnée les départs,, les temps intermédiaires et les temps d'arrivée, prise d'information relative à l'IN et avoir un regard critique sur l'efficacité technique de son camarade.

Pour les AFL2 et les AFL 3 le candidat annonce sa répartition des 8 points à la deuxième séance. (4-4, 6-2, 2-6).

L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve

Eléments à évaluer		Repères d'évaluation																												
		Degré 1							Degré 2							Degré 3							Degré 4							
A F L 1	F I L L E S	Temps	1'12	1'19	1'06	1'05	1'03	1'01	1'00	59"	58"	57"	56"	55"	54"	53"	52"	51"	50"	49"5	49	48"5	48"	47"5	47"	46"5	46"			
		Points	0	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	10,5	11	11,5	12			
		IN	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7			
		Fautes Techniques	+ de 3 fautes							2 fautes							1 faute							Aucune faute						
		Note /12	Perf /12 + IN/12 +Faute/ 12 = Total de points divisé par 3 = Note /12 par course AFL1/12 = Moyenne de point des deux course (voir tableau annexe)																											
	G A R C O N S	Temps	56"	55"	54"	53"	52"	51"	50"	49"	48"	47"	46"	45"	44"	43"5	43"	42"5	42"	41"5	41"	40"5	40"	39"5	39"	38"5	38"			
		Points	0	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	10,5	11	11,5	12			
		IN	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3	3,1			
		Fautes Techniques	+ de 3 fautes							2 fautes							1 faute							Aucune faute						
		Note /12	Perf /12 + IN/12 +Faute/ 12 = Total de points divisé par 3 = Note /12 par course AFL1/12 = Moyenne de point des deux course (voir tableau annexe)																											

A F L 2	« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. »	<p>Entraînement inadapté :</p> <p>Performances stables sur 1/4 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations inexistantes.</p> <p>Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé.</p>	<p>Entraînement partiellement adapté :</p> <p>Performances stables sur 1/3 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples.</p> <p>Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur.</p>	<p>Entraînement adapté :</p> <p>Performances stables sur 2/3 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.</p>	<p>Entraînement optimisé :</p> <p>Performances stables sur 3/4 des tentatives.</p> <p>Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres.</p> <p>Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.</p>
A F L 3	« Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »	<p>Rôles subis :</p> <p>Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée ne sont pas annoncés.</p> <p>Les informations sur la technique de nage(IN) sont prélevées et transmises de façon aléatoire.</p>	<p>Rôles aléatoires :</p> <p>Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée sont annoncés de manière aléatoire.</p> <p>Les informations sur la technique de nage (IN) sont prélevées mais partiellement transmises.</p>	<p>Rôles préférentiels :</p> <p>Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée sont annoncés correctement.</p> <p>Les informations sur la technique de nage (IN). sont prélevées et transmises.</p>	<p>Rôles au service du collectif :</p> <p>Le départ, le temps intermédiaire et le temps d'arrivée sont annoncés correctement, suivi d'une analyse.</p> <p>Les informations sur la technique de nage (IN) sont prélevées, sélectionnées et transmises.</p>

Annexes:

Exemple notation AFL1 d'une course prenant compte de la performance et efficacité/qualité technique.

Exemple Course 1																											Points /12
Temps	1'12	1'19	1'06	1'05	1'03	1'01	1'00	59"	58"	57"	56"	55"	54"	53"	52"	51"	50"	49"5	49	48"5	48"	47"5	47"	46"5	46"	/12	
Points	0	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	10,5	11	11,5	12		
IN Fille	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	/12	
IN Garçon	0,7	0,8	0,9	1	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3	3,1		
Fautes Techniques	+ de 3 fautes + 0 points						2 fautes 4 points						1 faute 8 points						Aucune faute 12 points						/12		
																				Total / 36 points						/36	
Note Course	Total des 36 points divisé par 3 =																									/12 point	

La note finale de l'AFL1 sera la moyenne des notes des deux courses

