

Natation Sauvetage

Le jour de l'épreuve, le candidat devra choisir 1 parcours de franchissement d'obstacle chronométré parmi les 4 proposés.

→ **Parcours 1** : Distance de 200 mètres prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin enfant sur une distance de 10 mètres en 45 secondes maximum. Le parcours est constitué par le jury de 2 obstacles maximum à franchir. Les obstacles sont disposés horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 mètres.

→ **Parcours 2** : Distance de 200 mètres prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin enfant sur une distance de 20 mètres en 1 minute maximum. Le parcours est constitué par le jury de 4 obstacles maximum à franchir. Les obstacles sont disposés horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 mètres.

→ **Parcours 3** : Distance de 200 mètres prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin enfant (30m) ou adulte (20m) en 1 minute maximum. Le parcours est constitué par le jury de 6 obstacles maximum à franchir. Les obstacles sont disposés horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 mètres.

→ **Parcours 4** : Distance de 200 mètres prolongé sans interruption par le remorquage d'un mannequin adulte sur une distance de 30 mètres en 1 minute maximum. Le parcours est constitué par le jury de 8 obstacles maximum à franchir. Les obstacles sont disposés horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 mètres.

Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité. Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, l'élève remonte en surface le mannequin immergé à environ 2m de profondeur.

Pour développer la coopération, l'élève devra s'entourer d'un ou de deux partenaires d'entraînement tout au long de la séquence. Dans ce groupe de travail *les objectifs restent personnels*, il n'est donc pas obligatoire de choisir le même parcours que ses camarades. Les « coaches » devront remplir à chaque séance les facilités/difficultés rencontrés et les remédiations possible dans le carnet d'entraînement de son partenaire pour lui permettre de progresser.

Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, nombre d'obstacles franchi et la distance de remorquage

AFL1 évalué le jour de l'épreuve.

AFL2 et AFL3 sur 8 points dont répartitions possibles choisie par l'élève (4-4/2-6/6-2) doit être fait dès la deuxième séance

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.

AFL	Eléments à évaluer	Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL1 12 points	Choisir un itinéraire d'un niveau optimal au regard de ses ressources.	PARCOURS N°1 Filles 1 pt : 7"30 > Tps > 7"00 / mannequin enfant / 1 obstacle franchi Filles 2 pts : 6"59 > Tps > 6"30 / mannequin enfant / 2 obstacles ----- Garçon 1 pt : 6"45 > Tps > 6"15 / mannequin enfant / 1 obstacle franchi Garçon 2 pts : 6"14 > Tps > 5"45 / mannequin enfant / 2 obstacles	PARCOURS N° 2 Filles 3 pts : 6"29 Tps > 6"00 / mannequin enfant / 3 obstacles Filles 4 pts : 5"59 > Tps > 5"45 mannequin enfant / 4 obstacles ----- Garçons 3pts : 5"44 > Tps > 5"15 / mannequin enfant / 3 obstacles Garçons 4pts : 5"14 > Tps > 5"00 / mannequin enfant / 4 obstacles	PARCOURS N°3 Filles 5 pts : 5"44 > Tps > 5"30 / mannequin enfant ou adulte / 5 obstacles Filles 6 pts : 5"29 Tps > 5"10 / mannequin enfant ou adulte / 6 obstacles. ----- Garçons 5pts : 4"59 > Tps > 4"45 / mannequin enfant ou adulte / 5 obstacles Garçons 6pts : 4"44 > Tps > 4"25 / mannequin enfant ou adulte / 6 obstacles.	PARCOURS N°4 Filles 7 pts : 5"09 > Tps > 4"45 / mannequin adulte / 7 obstacles Filles 8 pts : 4"45 > Tps > 4"30 / mannequin adulte / 8 obstacles. ----- Garçons 7pts : 4"24 > Tps > 4"10 / mannequin adulte / 7 obstacles Garçons 8 pts : 4"09 > Tps > 3"45 / mannequin adulte / 8 obstacles.
	8 points	<i>0-2 point</i>	<i>2-4 points</i>	<i>4-6 points</i>	<i>6-8 points</i>
		S'engager techniquement et lucidement dans un itinéraire plus ou moins connu.	Technique de rétro-pédalage inexistante (battement de jambes). Mannequin dont les voies respiratoires demeurent jamais émergées	Rétro-pédalage partiellement acquis (mix entre rétro-pédalage et ciseau de brasse). Mannequin dont les voies respiratoires demeurent rarement émergées.	Rétro-pédalage maîtrisé mais pourrait être plus efficace (mouvement étriqué). Mannequin dont les voies respiratoires demeurent le plus souvent émergées L'élève s'aide partiellement de sa main libre afin de mieux s'équilibrer pour favoriser le tractage le mannequin
	4 points	<i>0-1 point</i>	<i>1-2 points</i>	<i>2-3 points</i>	<i>3-4 points</i>

AFL2	Prendre des repères externes et internes pour se projeter sur son activité. (performance chronométré, nombre d'obstacles franchi et distance de remorquage)	Le projet diffère totalement → le temps de nage ne correspond pas du tout avec le projet de l'élève.	Le parcours réalisé diffère du projet annoncé dans 2 critères sur 3	Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans 2 critères sur 3	Le parcours réalisé est conforme au projet annoncé dans les 3 critères.
	<i>2 / 4 / 6 points</i>	<i>0-0,5 // 0-1 // 0-1,5 points</i>	<i>0,5-1 // 1-2 // 1,5-3 points</i>	<i>1-1,5 // 2-3 // 3-4,5 points</i>	<i>1,5-2 // 3-4 // 4,5-6 points</i>
AFL3	Assumer le rôle de chronométreur avec précision. Echanger lucidement avec son partenaire.	Entrainement inadapté S'engage peu dans les séances. Rôle de coach inexistant → aucun suivi de son partenaire, carnet d'entraînement non tenu, aucune analyse des pts forts/faibles Pose des problèmes de sécurité pour lui et/ou pour les autre	Entrainement partiellement adapté S'engage dans la séance selon la motivation quotidienne. Rôle de coach tenu en fonction de sa motivation → Suivi partiel de son partenaire, carnet d'entraînement rempli partiellement. Assure partiellement sa sécurité et celle de ses partenaires.	Entrainement partiellement adapté S'engage dans la séance selon la motivation quotidienne. Rôle de coach tenu sérieusement → L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables notifié sur le carnet d'entraînement. Assure partiellement sa sécurité et celle de ses partenaires.	Entrainement optimisé Engagement soutenu sur la totalité des phases d'entraînement. Élève motivé dans le rôle de coach → identification pertinentes sur le carnet d'entraînement des points forts/ faibles de son partenaire, d'axes de progrès et d'exercices adaptés pour le faire progresser. Assure sa sécurité et celle de ses partenaires.
	<i>2 / 4 / 6 points</i>	<i>0-0,5 // 0-1 // 0-1,5 points</i>	<i>0,5-1 // 1-2 // 1,5-3 points</i>	<i>1-1,5 // 2-3 // 3-4,5 points</i>	<i>1,5-2 // 3-4 // 4,5-6 points</i>

Explications des parcours

	<i>Distance de Nage</i>	<i>Nombre d'obstacles</i>	<i>Type de mannequin</i>	<i>Distance de remorquage</i>
Parcours 1	200 mètres nage libre Distance fille < 6"30 min Distance garçon < 5"45 min	1 à 2 obstacles à franchir. - 0.5pt par obstacles touchés	Enfant	10 mètres
Parcours 2	200 mètres nage libre 6"29 > Dist fille > 5"45 5"44 > Dist garçons > 5"00	3 à 4 obstacles à franchir - 0.5pt par obstacles touchés	Enfant	20 mètres
Parcours 3	200 mètres nage libre 5"44 > Dist fille > 5"10 4"59 > Dist garçons > 4"25	5 à 6 obstacles à franchir - 0.25 points par obstacles touchés	Enfant ou Adulte	Enfant : 30 mètres Adulte : 20m
Parcours 4	200 mètres nage libre 5"09 > Dist fille > 4"30 4"24 > Dist garçon > 3"45	7 à 8 obstacles à franchir - 0.25 points par obstacles touchés	Adulte	30m