

CA 1 EVALUATION TERMINALE NATATION 3X50m 2023



L'épreuve :

Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés 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 » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ;
- un troisième 50m « **crawl** ».

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

Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.

Pour les trois 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 ».

Éléments à évaluer		AFL1 : 12 points																								
		DEGRE 1						DEGRE 2						DEGRE 3						DEGRE 4						
AFL 1 PERFORMANCE /6PTS	Moyenne des 3 50m Filles	80''	75''	72''	69''	67''	65''	63''	62''	61''	60''	59''	58''	57''	56''	55''	54''	53''	52''	51''	50''	49''	48''	47''	46''	45''
	Moyenne des 3 50m Garçons	70''	66''	63''	60''	57''	55''	53''	52''	51''	50''	49''	48''	46''	45''	44''	43''	42''	41''	40''	39''	38''	37''	36''	35''	34''
	NOTE/ 6pts.	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
		Une pénalité de 0.5 point par manquement réglementaire par tranche de 25m. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré																								
AFL 1 EFFICACITE TECHNIQUE /6PTS	L'efficacité technique L'indice chiffré révèle :	Un manque de vitesse, dû à des appuis fuyants et/ou un manque d'horizontalité						Une vitesse moyenne qui s'explique par une orientation des surfaces propulsives pas toujours efficiente						Une vitesse utile et contrôlée qui témoigne d'une bonne gestion du rapport amplitude/fréquence						Une vitesse maximale, alliant efficacité propulsive lors des phases nagées comme non nagées (plongeon, virage, coulées)						
	Le nombre de coups de bras sur 50m crawl	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
	NOTE/ 6pts.	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6

Exemple :

Un garçon réalise le 1^{er} 50m en Crawl/dos en 54'', le second en Crawl/Brasse en 50'' et le dernier en Crawl/Crawl en 46''.

Sa moyenne des temps est de 49'' lui donne 2.5/6pts.

Il effectue 36 coups de bras sur le dernier 50m crawl, ce qui lui donne 4.5/6pts. Il obtient donc en AFL 1 7/12pts (2.5+4.5pts)

Il a annoncé 52'' pour le 1^{er} 50m et 47'' pour le second 50m : il obtient 1pt sur 2 au projet personnel.

Il a choisi à la 3^{ème} séance la répartition des points : AFL 2 sur 4 points et AFL 3 sur 4 points.

Il est classé en degré 4 en AFL 2 et en degré 2 en AFL3 ; elle obtient donc 4pts en AFL2 et 2 points en AFL3. Sa note finale en natation est donc de 14 /20 (7+1+4+2).

AFL2 Mettre en œuvre une stratégie d'entraînement prenant en compte ses ressources.

Le jour J : Le candidat annonce avant son départ son temps sur les 2 premiers 50m. Elle peut être régulée exclusivement à la sortie du bassin. 50% AFL2	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes + ou moins le temps réalisé			
Au fil de la séquence : A l'aide du carnet d'entraînement ou des fiches utilisées	Préparation insuffisante	Préparation incomplète ou inadaptée	Préparation progressive, 3 nages exploitées	Préparation progressive et complète, 3 nages, nager vite, plongeon/virage
	Entraînement inadapté : Peu d'investissement : je ne termine pas les séances. Stratégie : Choix et ordre de nages incohérents : aucune prise en compte de ses ressources (points forts/points faibles) Récupération : absente, reste accroché à la ligne d'eau Nageur attentiste	Entraînement partiellement adapté : Investissement irrégulier : je ne fais pas toutes les longueurs demandées par exercices ou ne respecte pas les temps de récupération Stratégie : Choix de nages adapté mais ordre non réfléchi : peu de prise en compte de ses ressources Récupération : incomplète, 25m maxi Nageur économe	Entraînement adapté : Investissement adapté : je termine les séances, respecte le nombre de répétitions et les temps de récupération Stratégie : Choix de nages cohérent et ordre réfléchi mais perfectible Récupération : récupère en étant relâché et en variant les nages Nageur assidu	Entraînement optimisé : Investissement optimal : je m'engage à fond à chaque séance et cherche à faire toujours mieux. Stratégie : Choix et ordre de nages efficaces, réalisés en fonction de ses temps et de ses ressources (virage, plongeon...) Récupération : optimale qui intègre une séquence préparatoire au futur 50m, avec du nager vite Nageur performeur

AFL3 Choisir et assumer UN ROLE SUR LES 2 PROPOSES qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

RÔLES Je suis capable d'aider sur :

Rôle d'observateur+ CHRONOMETREUR (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale : nombre de coups de bras sur 50m+ temps à la seconde)	Rôles subis : Les informations sont erronées ou non relevées. Aucun temps identique aux évaluateurs	Rôles aléatoires : Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoires. Un temps identique aux évaluateurs	Rôles préférentiels : Les informations sont prélevées mais partiellement transmises. Deux temps identique aux évaluateurs	Rôles au service du collectif : Les informations sont prélevées et transmises. 3 temps identique aux évaluateurs
Rôle de partenaire d'entraînement (évalué au cours de la séquence)	Rôles subis : L'élève ne s'engage pas dans le rôle choisi. Il ne s'intéresse pas à son partenaire, ne l'attend pas, ne le corrige pas.	Rôles aléatoires : L'élève assure correctement le rôle qu'il a choisi, mais avec hésitations et quelques erreurs Il s'entraîne avec son binôme, lui explique si nécessaire l'exercice, sans toujours utiliser le vocabulaire adapté	Rôles préférentiels : L'élève assure le rôle choisi avec efficacité Il s'entraîne avec son partenaire, le conseille, voir même le corrige lorsqu'il constate une faute de nage/virage/coulées...	Rôles au service du collectif : L'élève assure le rôle choisi avec efficacité et aide les autres élèves dans la tenue de leur rôle Il est un partenaire ressource, il s'entraîne avec son binôme, le conseille, le corrige, tout en aiguillant également les autres nageurs de sa ligne.

Choix répartition des points AFL2/AFL3

2PTS	0.5	1	1.5	2
4PTS	1	2	3	4
6PTS	1.5	3	4.5	6

Points AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 pts	0,5	1	1,5	2
4 pts	1	2	3	4
6 pts	1,5	3	4,5	6