

CA 1 EVALUATION TERMINALE NATATION 3X50m



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 ».

AFL 1		AFL1 12 points																			
		Moyenne des 3 50m :																			
		1'15	1'12	1'09	1'06	1'04	1'02	1'00	59	58	57	56	54	53	52	51	50	49	48	47	46
La performance maximale /10	Filles	Seuil National de performance																			
		1'02	1'00	58	56	55	54	53	52	51	49	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38
	Garçons	Seuil National de performance																			
	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
Une pénalité de 0.5 point par manquement règlementaire par tranche de 25m. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré																					
L'efficacité technique Le nombre de coups de bras sur 50m crawl révèle : Coups de bras :		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)				
		> 54	53	52	51	50	47/49	45/46	43/44	41/42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
Projet personnel /2		1 point par temps estimé approchant de 2 secondes + ou moins le temps réalisé																			

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''**

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

Il effectue 36 coups de bras sur le dernier 50m crawl.

Sa performance de 49'' est pondérée par nombre de coups de bras réalisés sur le dernier 50m Crawl: il obtient **donc 5.75/10 pts et donc 6.75 /12 en AFL1**.

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 12.75 /20 (6.75+4+2).

AFL2 : 2 / 4 / 6 points

Mettre en œuvre une stratégie d'entraînement prenant en compte ses ressources. Choix répartition AFL2 et AFL3 à la 3^{ème} séance

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Préparation insuffisante	Préparation incomplète ou inadaptée	Préparation progressive, 3 nages exploitées	Préparation progressive et complète, 3 nages, nager vite, plongeon/virage
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

AFL3 : 2 / 4 / 6 points

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. L'élève est évalué dans le rôle d'observateur et un autre rôle au choix parmi partenaire d'entraînement ou starter ou juge nage/virage

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôle d'observateur (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale : nombre de coups de bras sur 50m)			
<p>Rôles subis : Les informations sont erronées ou non relevées.</p>	<p>Rôles aléatoires : Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoires.</p>	<p>Rôles préférentiels : Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.</p>	<p>Rôles au service du collectif : Les informations sont prélevées et transmises.</p>

Rôle de partenaire d'entraînement (évalué au cours de la séquence)

<p>Rôles subis : L'élève ne s'engage pas dans le rôle choisis. Il ne s'intéresse pas à son partenaire, ne l'attend pas, ne le corrige pas.</p>	<p>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</p>	<p>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...</p>	<p>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.</p>
---	---	--	--

Rôle de starter ou juge de nage/virage (évalué au cours de la séquence)

<p>Rôles subis : L'élève ne s'engage pas dans le rôle choisi Connaît partiellement le règlement et l'applique mal.</p>	<p>Rôles aléatoires : L'élève assure correctement le rôle qu'il a choisi, mais avec hésitations et quelques erreurs Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter.</p>	<p>Rôles préférentiels : L'élève assure le rôle choisi avec efficacité Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle.</p>	<p>Rôles au service du collectif : L'élève assure le rôle choisi avec efficacité et aide les autres élèves dans la tenue de leur rôle Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles.</p>
---	--	--	--

POINTS CHOISIS AFL 2 / AFL 3	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
2 pts	0,5	1	1,5	2
4 pts	1	2	3	4
6 pts	1,5	3	4,5	6