Champ d'Apprentissage 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage et se dépasse de manière délibérée pour aller plus vite, plus haut, plus loin, de façon unique ou répétée.

Forme scolaire de pratique en **Natation de vitesse**	**Conditions générales** (1) - BASSIN DE 25m - 5 m² par élève (Cf. BO du 12 10 2017) - Savoir nager scolaire minimum acquis (Capacités, Connaissances et attitudes) (Cf. BO du 12 10 2017) - Règlement F.I.N.A. de base - Matériel : chronomètres, stylos, et/ou tablettes (logiciels, supports vidéo, etc.), plaquettes (paddles), planches, pull buoys, palmes. - Elèves organisés minimum par binômes (co-évaluation, etc.) **Description de la forme de pratique** (2) Épreuve basée sur du 2 X 50 m entrecoupés d'environ 10 mn de récupération : 2 X 25m 2 Nages : Nage libre + Nage dorsale 2 X 25m 1 Nage : Nage libre Estimation de la performance chronométrique réalisée annoncée à l'arrivée de chacun des deux premiers 50 m Préparation et Récupération : Une attention particulière sera portée aux départ plongé (ou dans l'eau), virages, reprises de nages. Choix de l'élève devant tendre vers le crawl et le dos crawlé afin de mieux performer (sachant qu'en général la performance sur 50m et l'IN sont meilleures en crawl) **Élément 1 :** Correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations. Les seuils de performance fixés au niveau national : 50m crawl : Garçons : 40'' Filles : 53'' 50m multi-nages ou autres nages : Garçons : 46'' Filles : 57''5 Choix : Temps moyen enregistré sur les deux 50m et barème multi-nages. **Élément 2 :** Il correspond à l'indice technique traduit par des données chiffrées. Choix : Indice de nage calculé sur le dernier 50. Coordination des Actions Propulsives (CAP) : trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives ; Vitesse utile : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres facteurs de l'efficacité (information, respiration, équilibration, propulsion, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques etc.), permettant de favoriser leur efficience (3) **- Repères d'évaluation de l'AFL2 :** S'appuyer sur un carnet d'entraînement et/ou un outil de recueil de données. **- Repères d'évaluation de l'AFL3 :** s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit aussi les rôles de juge (starter, chronométreur, etc.) et de coach / observateur.

Ce qu'il y a à apprendre	**Connaissances**	**Capacités**	**Attitudes**
AFL 1 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.	**Indice de Nage (IN) =** Amplitude x Vitesse (Relativiser/Caractéristiques anthropométriques de chacun) **Cycles de bras (CDB) =** Coups de Bras / 2 **Amplitude =** Distance / Cycles (en m/cy) **Vitesse =** Distance / Temps en '' (en m/s) **Fréquence** (nombre de cycles par unité de temps - par minute généralement) Principes de base (3) Le vocabulaire spécifique à l'activité.	**Améliorer son IN** Tendre d'un IN <= à 1 vers un IN >= à 1,5 environ **Gérer son/ses allure(s)** Tendre vers une respiration adaptée au trajet moteur des bras et non l'inverse. Trouver le bon rythme respiratoire, le sien. Faire un choix judicieux et justifié dans l'ordre des nages.	Respecter les règles de sécurité (règles de l'établissement de bain, utilisation de bassin, sens de nage, co-surveillance, activité en elle-même, etc.) Cf. aussi Savoir nager scolaire (1) Accepter la contre-performance. Respecter l'organisation adoptée et les consignes décidées de manière collégiales et/ou par l'enseignant. Accepter de nager avec des élèves d'expertises différentes de la sienne. S'encourager.
AFL 2 S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	Phases et principes préparation et de récupération. Exercices et situations permettant un travail technique spécifique.	Identifier ses besoins individuels et ceux de l'autre observé (binôme) Choisir des exercices adaptés pour répéter et progresser dans la réalisation technique.	Accepter de faire des erreurs dans ces choix d'entraînement(s) et y remédier afin de mieux progresser.
AFL 3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Règles de sécurité et de fonctionnement (1) Règlement de base F.I.N.A (condensé) Calcul d'un pourcentage, utilisation des T.I.C.E.	Faire respecter (2) si necessaire. Assurer des rôles de juges avec impartialité (départ, nage, virage, chronométreur, etc.) : Repérer les fautes de départ, de nage, de virage et de reprise de nage (...) Pouvoir expliquer ses décisions en tant que juge. Intervenir clairement, de façon audible et sereine. Utiliser des données chiffrées pour évaluer et s'évaluer et les T.I.C.E.	Respecter le personnel de la piscine et les autres utilisateurs in situ (1) S'écouter et s'entendre avec l'autre pour prendre les décisions concertées. Assumer et reconnaître ses erreurs. Analyser sa prestation et celle de son camarade avec lucidité. Interpréter les données de manière objective avec bienveillance.

Référentiel national du CA1

	1er degré d'acquisition						2ème degré d'acquisition						3ème degré d'acquisition							4ème degré d'acquisition					
	Barème Établissement Filles						Barème Établissement Filles						SNP	Barème Établissement Filles						Barème Établissement Filles					
A	<	1'12''	1'10''	1'09''	1'07''	1'06''	1'05''	1'03''	1'01''	1'00''	59''	58''	57''5	57''	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46''
	<	58''	56,5''	55'	54"	53''	52''	51''	50''	49''	48''	47''	46''	45''	44	43	42	41''5	41	40''5	40	39''5	39	38''5	38''
	Barème Établissement Garçons						Barème Établissement Garçons							Barème Établissement Garçons						Barème Établissement Garçons					
AFL1	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
	Parcours de 2 X 50m inachevés* Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives. Création de peu de vitesse et mauvaise ou pas de conservation de celle-ci. Actions propulsives juxtaposées, non coordonnées et ralentissement. * 0,25 par 25m nagés						**Nageur bagarreur** Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives. Création de la vitesse mais peu de conservation de celle-ci. Actions propulsives étriquées et incomplètes.							**Nageur aquatique énergétique** Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des actions propulsives. Création de vitesse utile et de sa conservation. Actions propulsives coordonnées et continues.						**Nageur glisseur propulseur** Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives. Création, conservation de la vitesse maximale utile. Actions propulsives coordonnées, complètes et orientées.					
B	<	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
	Indice d'efficacité technique (**IET**) sur le 50m nage libre - Cf. NOMOGRAMMES [IN - POINTS – TAILLE] & [F - IET - G]																								
C AFL2 D	**Entraînement inadapté :** Performances stables sur 1/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations inexistants. Préparation et récupération aléatoires. Élève isolé.						**Entraînement partiellement adapté :** Performances stables sur 1/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples. Préparation et récupération stéréotypées. Élève suiveur.							**Entraînement adapté :** Performances stables sur 2/3 des tentatives. Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources. Préparation et récupération adaptées à l'effort. Élève acteur.							**Entraînement optimisé :** Performances stables sur 3/4 des tentatives. Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres. Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi. Élève moteur/leader.					
	0 ,5 - 1 – 1.5						**1 - 2 - 3**							**1.5 – 3 - 4.5**						**2 - 4 - 6**					
E AFL3 F	**Rôles subis :** Connaît partiellement le règlement et l'applique mal. Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire.						**Rôles aléatoires :** Connaît le règlement et l'applique mais ne le fait pas respecter. Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.							**Rôles préférentiels :** Connaît le règlement, l'applique et le fait respecter dans son rôle. Les informations sont prélevées et transmises.							**Rôles au service du collectif :** Connaît le règlement, l'applique, le fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises.					
	1,5 - 1 – 0.5						**3 - 2 - 1**							**4.5 - 3 - 1.5**						**6 - 4 - 2**					

AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.
La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

Critères retenus :

AFL1 : A : **La performance maximale -** Temps moyen enregistré sur les deux 50m : Multi-nages & Nage libre - **SNP** : Seuil national de performance

B : **Indice d'efficacité technique (IET)** sur le dernier 50m (nage libre)

AFL2 : C : **Estimation de la performance chronométrique réalisée :** 1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.

D : **Préparation et récupération**

AFL3 : E : **Connaissance du règlement**

F : **Relevés d'informations**

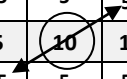
IN	POINTS	TAILLE
2,5	80	1
	78	
2,4	76	1,05
	74	
2,3	72	1,1
	70	
2,2	68	1,15
	66	
2,1	64	1,2
	62	
2	60	1,25
	58	
1,9	56	1,3
	54	
1,8	52	1,35
	50	
1,7	48	1,4
	46	
1,6	44	1,45
	42	
1,5	40	1,5
	38	
1,4	36	1,55
	34	
1,3	32	1,6
	30	
1,2	28	1,65
	26	
1,1	24	1,7
	22	
1	20	1,75
	18	
0,9	16	1,8
	14	
0,8	12	1,85
	10	
0,7	8	1,9
	6	
0,6	4	1,95
	2	
0,5	0	2

F	IET	G
25 - 45		31 - 51
25	**0**	31
26	0,3	32
27	0,6	33
28	0,9	34
29	1,2	35
30	1,5	36
31	1,8	37
32	2,1	38
33	2,4	39
34	2,7	40
35	**3**	**41**
36	3,3	42
37	3,6	43
38	3,9	44
39	4,2	45
40	4,5	46
41	4,8	47
42	5,1	48
43	5,4	49
44	5,7	50
45	**6**	51

EXEMPLE : Une fille de terminale dont la taille est de 160 cm réalise 49" au dernier 50 m, en crawl et en 30 cycles de bras (CDB)
À partir de ce temps réalisé (49") et du nombre de cycles effectués (30) sur la distance (50 m) on peut calculer l'indice de nage (IN) par la formule suivante (Cf. AFL1-Connaissances) :
IN = Vitesse x Amplitude = (Distance/Temps) x (Distance/Cycles de bras (CDB)) = Distance^2/(Temps x CDB) = 50^2/(49x30) = 2500/1470 = 1,7
À la lecture du nomogramme IN = 1,7 et TAILLE = 160 cm, on peut lui attribuer 41 points.
L'échelle des points pour les filles de terminale s'échelonne de 25 à 45 avec une moyenne à 35 : L'indice d'efficacité technique (IET) est donc de 4,8 / 6.

P.S. : NOMOGRAMME DE CORRESPONDANCE DE LA PERFORMANCE ET DE L'INDICE D'ÉFFICACITÉ TECHNIQUE SOUS FORME DE NOTES

Barème Établissement Filles Garçons						Barème Établissement Filles Garçons						SNP	Barème Établissement Filles Garçons						Barème Établissement Filles Garçons					
<	1'12''	1'10''	1'09''	1'07''	1'06''	1'05''	1'03''	1'01''	1'00''	59''	58''	57''5	57''	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46''
<	58''	56,5''	55'	54"	53''	52''	51''	50''	49''	48''	47''	46''	45''	44	43	42	41''5	41	40''5	40	39''5	39	38''5	38''
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
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
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
Indice d'efficacité technique (IET) sous forme de note - Cf. NOMOGRAMMES [IN - POINTS – TAILLE] & [F - IET - G]																								



Ou 5,25 + 4,75 = 10