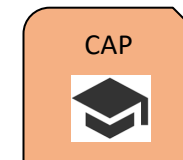



REFERENTIEL D'ÉVALUATION CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Établissement			
Commune			
Champ d'Apprentissage n°5		Activité Physique Sportive Artistique	
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir		Natation de durée	
Principes d'évaluation	<p>« Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence ».</p> <p>Pour finaliser la 1^{ère} étape de formation : 2 temps d'évaluation au fil de la séquence « être partenaire d'entraînement » et « concevoir un projet de nage cohérent avec son niveau de pratique ».</p> <p>. Évaluation terminale : réalisation d'une séance d'entraînement en binôme (pratiquant-partenaire d'entraînement)</p>		
Modalités	AFLP 1 et 2 (12 pts)	AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)	
	<p style="text-align: center;">Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)</p> <p>L'AFLP1 est noté sur 7 pts et porte sur la réalisation d'une séance d'entraînement efficace, cohérente avec un mobile personnel de développement et adaptée à son niveau de pratique par le respect d'une vitesse de nage cible individuelle.</p> <p>L'AFLP 2 est noté sur 5 et porte sur l'identification de ses ressentis et la mise en lien avec la charge de travail pour la réguler de manière autonome.</p>	<p style="text-align: center;">Évalués au fil de la séquence</p> <p>L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p> <p>Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence</p> <ul style="list-style-type: none"> - cas 1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6 pts sur le second - cas 2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4 pts sur le second - cas 3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2 pts sur le second 	
Choix possibles pour les élèves	<p>AFLP1 : choix d'un ou plusieurs modes de nage, d'une méthode d'entraînement, d'un volume total de nage, d'un temps de récupération et d'un temps cible au 50m en lien avec son objectif poursuivi et son niveau de pratique.</p> <p>AFLP2 : choix de conserver ou de réguler sa 2eme partie de série / choix des paramètres utilisés pour réguler sa 2^{ème} partie de série / choix des ressentis utilisés pour justifier de cette régulation.</p>		<p>Le candidat choisit de répartir les 8 points les deux AFLP retenus par l'enseignant.</p> <p>Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6</p>

AFLP 1 et 2 : Situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

Principe d'élaboration de l'épreuve

Natation de durée

-L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'une séance d'entraînement choisie parmi des séances proposées par l'enseignant au cours de la séquence, en cohérence avec un mobile personnel de développement et le niveau de compétence de chacun en natation. Les « séances types » renvoient à des formes de travail envisagées selon 2 à 3 thèmes de travail expérimentés au cours de la séquence (cf. annexe 2). **Les candidats constituent des binômes affinitaires en début de séquence** et tiennent alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement.

AFLP1 : Réalisation d'une séance d'entraînement efficace, cohérente avec un mobile personnel de développement et adaptée à son niveau de pratique par le respect d'une vitesse de nage cible et individuelle. Pour révéler cela l'élève doit respecter le plus de fois possible son temps de travail cible sur sa série à 2 seconde près. Le pourcentage de 50m (ou 25m) respectant le temps cible à 2s permet de la placer dans un degré.

AFLP2 : Identification de ses ressentis et mise en lien avec la charge de travail pour la réguler de manière autonome afin d'atteindre le volume de nage prévu dans sa séance d'entraînement.

-L'épreuve se déroule en 3 temps :

Temps 1 : Préparation de la séance : Le candidat dispose de 5 min pour préparer sa séance ou finaliser une séance déjà prévu en amont. Pour cela le candidat peut prendre appui sur ses données personnelles enregistrées dans son carnet d'entraînement au cours de la séquence.

Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat dispose de 30min pour réaliser sa séance, avec à sa disposition des paramètres : matériel, modalité de nage, volume, temps de récupération, vitesse de nage. Son partenaire est présent durant la réalisation de la séance pour relever ses temps au 50m (ou 25m) et l'aider à réguler la charge de travail en cas de besoin lors d'un temps de concertation placé à mi-série.

Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 10min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser avec l'aide de son partenaire et proposer des perspectives pour une séance suivante.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 sur 7 points Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement	<i>Construire et stabiliser un ou des modes de nage instrumentés ou non pour réaliser une séance efficace, cohérente avec un mobile personnel de développement et un niveau initial</i>	- Le candidat ne maîtrise pas de mode de nage lui permettant de réaliser sa série. - Le candidat choisit un temps cible inadapté puis le respecte trop peu : seulement 20 à 35% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. - Le candidat mobilise de façon inadaptée au moins un autre paramètre d'entraînement (récupération, volume).	- Le candidat maîtrise un mode de nage non optimal pour réaliser sa série. - Le candidat choisit un temps cible peu adapté puis le respecte insuffisamment : seulement 40 à 55% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. - Le candidat mobilise correctement les autres paramètres d'entraînement.	- Le candidat maîtrise 2 modes de nage efficaces lui permettant de réaliser sa série et d'adapter plus facilement son effort en cas de fatigue. - Le candidat choisit un temps cible adapté puis le respecte régulièrement: entre 66 à 75% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. - Le candidat mobilise les autres paramètres d'entraînement de façon cohérente avec son thème de travail.	- Le candidat maîtrise plusieurs modes de nage efficaces lui permettant de réaliser sa série et d'adapter efficacement son effort en cas de fatigue ou de forme supérieure. - Le candidat respecte son allure cible durant sa série d'entraînement : entre 80 à 95% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. - Le candidat mobilise de façon personnalisée les autres paramètres d'entraînement qui sont toujours en cohérence avec son thème de travail.
		Opt 1pt	1,5pt 3pts	3,5pts 5pts	5,5pts 7pts
AFLP 2 sur 5 points Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome	<i>Mettre en lien des ressentis d'essoufflement, de lourdeur dans les membres, de brûlure avec la charge de travail pour réguler sa deuxième partie de série et en tirer des perspectives pour une future séance.</i>	- Le candidat relève des ressentis qui ne correspondent pas à ce qui est observé, ou le relevé est incomplet. - Il ne régule pas sa charge en deuxième partie de série même lorsque celle-ci est inadaptée ce qui l'amène à réaliser seulement 35% à 50% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est absente ou incohérente.	- Le candidat relève de façon formelle ses ressentis et ne se questionne pas sur la deuxième partie de sa série - Il régule sa charge en deuxième partie de série à la baisse, par sécurité, sans que son ressenti ne l'y invite ce qui l'amène à réaliser seulement 55% à 70% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est n'a pas de lien avec la séance du jour.	- Le candidat identifie ses ressentis (vocabulaire générique) et peut agir sur un paramètre d'entraînement si besoin. - Il régule sa charge en deuxième partie de série, si besoin, en tâtonnant sans avoir de solution de repli éprouvée ce qui l'amène à réaliser seulement 75% à 90% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est une simple reproduction de la séance du jour.	- Le candidat identifie avec précision ses ressentis et peut agir sur des paramètres d'entraînement si besoin. - Il régule sa charge en deuxième partie de série, si besoin, et connaît sa charge alternative en cas de fatigue ou de forme supérieure ce qui l'amène à réaliser 95% à 110% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est en lien avec la séance du jour.
		Opt 0,5pt	1pt 2pts	2,5pts 4pts	4,5pts 5pts

AFLP 3, 4, 5 et 6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

L'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des 4 AFLP. Il choisit les 2 AFLP pour compléter sa note de CCF. Les 2 autres AFLP non retenus pour le CCF alimentent la note de contrôle continu. La répartition des points est choisie par l'élève au cours des premières séances (4-4 / 6-2 / 2-6)

Natation de durée

Situation d'évaluation : les élèves travaillent en binôme stable durant la séquence. Régulièrement les leçons sont organisées autour d'une alternance entre les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement. Pour les AFLP 3 et 6 l'enseignant renseigne l'élève au cours de la séquence sur : le degré d'implication dans les séances, les qualités des bilans et le respect des principes d'hygiène, de sécurité et le fait de s'inscrire ou non dans une pratique physique raisonnée en s'appuyant sur le relevé régulier du cahier d'entraînement.

Pour les AFLP4 et 5 l'enseignant organise au moins 2 fois avant l'évaluation finale une « simulation » de l'épreuve durant laquelle : il place les élèves en binôme pratiquant-partenaire d'entraînement. A l'issue de chaque simulation l'enseignant les renseigne sur le degré d'acquisition atteint dans le rôle de partenaire et le degré d'adéquation du projet mis en place avec le niveau de l'élève en natation (notamment les modes de nage et le matériel utilisé)

AFLP

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix	<i>Mobiliser la méthode « pyramidale » et le « fractionné constant » sur différents thèmes de travail afin de pouvoir analyser ses ressentis pour faire des choix</i>	- Le candidat n'a pas vraiment de méthode de travail. - le candidat ne réalise pas intégralement ses séries et le temps cible n'est pas respecté. - Le candidat tient son carnet de façon très aléatoire ce qui ne permet pas le suivi.	-Le candidat reste toujours dans la même forme de travail et ne prend pas en compte son travail précédent. - le candidat réalise intégralement ses séries mais le temps cible n'est pas toujours respecté. - Le candidat tient son carnet mais les notes sont incomplètes.	- Le candidat expérimente plusieurs formes de travail en tenant globalement compte de son travail précédent. - le candidat réalise intégralement ses séries et le temps cible est majoritairement respecté. - Le candidat tient son carnet ce qui permet un suivi efficace.	- Le candidat expérimente plusieurs formes de travail, le travail est spécifique. - le candidat réalise intégralement ses séries et le temps cible est affiné au niveau de forme du moment. - Le candidat tient son carnet ce qui et l'utilise pour adapter ses séances en s'appuyant sur l'expérience acquise.
AFLP 4 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité	<i>Coopérer et investir le rôle de partenaire d'entraînement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</i>	- Le candidat ne se sent pas concerné par l'entraînement de son partenaire. - Le candidat observe rarement la réalisation de son partenaire. Il n'est pas en mesure de le conseiller.	- Le candidat relève peu de données de son partenaire (temps, distance, mode de nage, matériel) ou sur sollicitation de l'enseignant ou de son partenaire. - Le candidat observe de façon superficielle sans indicateurs. Il conseille de façon binaire (bien / pas bien...) ou se limite à des encouragements	- Le candidat relève régulièrement et avec justesses les données de son camarade (temps, distance, mode de nage...). - Le candidat observe et conseille son partenaire pour l'aider à progresser à partir d'indicateurs simples mais exploitables (essoufflement, temps progressivement non tenu).	- Le candidat reconnaît, via l'évolution des données de son camarade durant la série la nécessité de moduler sa série. - Le candidat prend l'initiative de conseiller son partenaire à partir d'une analyse d'indicateurs précis et pertinents si cela est justifié (temps progressivement non tenu, essoufflement trop important, fréquence gestuelle qui chute...)
AFLP 5 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès	<i>S'engager pour atteindre sa zone d'effort cible et persévérer pour envisager des progrès</i>	- Le candidat s'entraîne de façon sporadique et mobilise faiblement ses ressources. Les effets sur le corps sont imperceptibles, inexploitable. - Le candidat ne base pas son entraînement sur un temps cible identifié.	-Le candidat s'entraîne à chaque séance mais il ne mobilise que partiellement ses ressources : effets peu exploitables. -Le candidat base son entraînement sur un temps cible identifié mais non affiné.	- Le candidat s'entraîne à chaque séance pour ajuster au mieux son entraînement. Il mobilise ses ressources pour produire des effets. - Le candidat base son entraînement sur un temps cible identifié et affiné	- Le candidat s'entraîne à chaque séance pour ajuster au mieux son entraînement. Il cherche ses limites et maximise les effets - Le candidat base son entraînement sur un temps cible identifié, affiné et adapté à sa forme du moment.
AFLP 6 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée	<i>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</i>	- Le candidat réalise un échauffement insuffisamment long et inadapté à l'effort. - Le candidat ne respecte pas les principes d'hydratation et de nutrition - Le candidat ne respecte pas suffisamment le règlement de la piscine.	- Le candidat réalise un échauffement organisé, de durée cohérente mais insuffisamment adapté à l'effort. - Le candidat ne respecte toujours les principes d'hydratation et de nutrition - Le candidat ne respecte pas toujours le règlement de la piscine.	- Le candidat réalise un échauffement globalement adapté à l'effort. - Le candidat respecte généralement les principes d'hydratation et de nutrition. - Le candidat respecte généralement le règlement de la piscine.	- Le candidat réalise un échauffement adapté à l'effort qui va suivre (prise de repère sur le temps cible). - Le candidat respecte les principes d'hydratation et de nutrition. - Le candidat respecte le règlement de la piscine.

Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP noté sur 2 pts	0 à 0,25pts	0,5 à 0,75pts	1 à 1,5 pts	1,75 à 2pts
AFLP noté sur 4 pts	0 à 0,75pt	1 à 1,5pts	2 à 2,5 pts	3 à 4pts
AFLP noté sur 6 pts	0 à 1pt	1,5 à 2,5pts	3 à 4pts	5 à 6pts

ANNEXES

ANNEXE 1 : AFLP1 : Réalisation d'une séance d'entraînement efficace, cohérente avec un mobile personnel de développement et adaptée à son niveau de pratique par le respect d'une vitesse de nage cible et individuelle. Pour révéler cela l'élève doit respecter le plus de fois possible son temps de travail cible sur sa série à 2 seconde près. Le % de 50m (ou 25m) respectant le temps cible à 2s permet de la placer dans un degré.

Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat ne maîtrise pas de mode de nage lui permettant de réaliser sa série. - Le candidat choisit un temps cible inadapté puis respecte trop peu : seulement 20 à 35% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. - Le candidat mobilise de façon inadaptée au moins un autre paramètre d'entraînement (récupération, volume). 		<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat maîtrise un mode de nage non optimal pour réaliser sa série. - Le candidat choisit un temps cible peu adapté puis le respecte insuffisamment : seulement 40 à 55% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. -Le candidat mobilise correctement les autres paramètres d'entraînement. 		<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat maîtrise 2 modes de nage efficaces lui permettant de réaliser sa série et d'adapter plus facilement son effort en cas de fatigue. - Le candidat choisit un temps cible adapté puis le respecte régulièrement : entre 66 à 75% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. - Le candidat mobilise les autres paramètres d'entraînement de façon cohérente avec son thème de travail. 		<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat maîtrise plusieurs modes de nage efficaces lui permettant de réaliser sa série et d'adapter efficacement son effort en cas de fatigue ou de forme supérieure. -Le candidat respecte son allure cible durant sa série d'entraînement : entre 80 à 95% des 50m (ou 25m) de sa série sont nagés à de 2s du temps cible. - Le candidat mobilise de façon personnalisée les autres paramètres d'entraînement qui sont toujours en cohérence avec son thème de travail. 	
Opt	1pt	1,5pt	3pts	3,5pts	5pts	5,5pts	7pts

Exemple: sur une série de 12x50m prévue en 1' au 50m, le nageur en réalise 9 entre 58s et 1'02 et 3 hors de cette fourchette de temps de 2s. Il a donc atteint son objectif 9/12 soit un respect de la zone cible à 75. Si aucun élément n'est d'un degré inférieur il est placé dans le degré 3.

ANNEXE 2 : AFLP2 Identification de ses ressentis et mise en lien avec la charge de travail pour la réguler de manière autonome afin d'atteindre le volume de nage prévu dans sa série.

<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève des ressentis qui ne correspondent pas à ce qui est observé, ou le relevé est incomplet. - Il ne régule pas sa charge en deuxième partie de série même lorsque celle-ci est inadaptée ce qui l'amène à réaliser seulement 35% à 50% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est absente ou incohérente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève de façon formelle ses ressentis et ne se questionne pas sur la deuxième partie de sa série - Il régule sa charge en deuxième partie de série à la baisse, par sécurité, sans que son ressenti ne l'y invite ce qui l'amène à réaliser seulement 55% à 70% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est n'a pas de lien avec la séance du jour. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat identifie ses ressentis (vocabulaire générique) et peut agir sur un paramètre d'entraînement si besoin. - Il régule sa charge en deuxième partie de série, si besoin, en tâtonnant sans avoir de solution de repli éprouvée ce qui l'amène à réaliser seulement 75% à 90% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est une simple reproduction de la séance du jour. 	<ul style="list-style-type: none"> -Le candidat identifie avec précision ses ressentis (champ lexical de la natation) et peut agir sur un paramètre d'entraînement. - Il régule sa charge en deuxième partie de série, si besoin, et connaît sa charge alternative en cas de fatigue ou de forme supérieure ce qui l'amène à réaliser 95% à 110% du volume qu'il a prévu. - Sa projection sur la séance future est en lien avec la séance du jour
. 0 à 0.75pts	1 à 2pts	2.5 à 3.5 pts	4 à 5 pts

Exemple: sur un volume de série 600m le nageur parcourt 550m, il a donc fait $550/600 * 100 = 91\%$ du volume prévu. Si aucun élément n'est d'un degré inférieur Il est placé dans le degré 4.

ANNEXE 3 : le « temps cible »

Le **temps cible** peut être étalonné individuellement à partir d'un 50m. Il s'agit de la vitesse qu'attend l'élève sur un 50m nagé à allure maximum. Nous appelons cette valeur « Vmax50 ». De cette Vmax50 une VMA théorique est extrapolée en prenant 75% à 80% de cette valeur. Cette dernière valeur, dite « VMA théorique » permet de définir un **temps cible** au 50m à respecter durant la série.

Trouver son temps "cible"

Vmax50	Vma théorique	temps cible au 50 m en fonction du % de Vma "théorique"		
		70%	90%	110%
temps au Vmax50	temps au 50m à Vma théorique (75% Vmax50)			
40s	53	1'15	59	48
50s	1'06	1'34	1'13	1'
1'	1'20	1'54	1'28	1'12
1'10	1'33	2'12	1'43	1'24

Exemple : un nageur ayant une Vmax50 correspondant à 50s au 50m a une Vma théorique de 1'06 au 50m. Son temps cible pour une série d'endurance fondamentale à 70% de Vma théorique sera de 1'34s au 50m, valeur qu'il devra tenir durant toute sa série.

ANNEXE 4 : exemples de choix de modalité de nage et de matériel

Matériel possible	Modalités de nage				
	crawl	dos	brasse	battements de jambe ventrale	battements de jambe dorsale
aucun	x	x	x		
palmes (zoomer)	x	x		x	x
pull boy	x	x			
plaquettes "finger paddle"	x	x			
plaquettes "finger paddle" + pull boy	x	x			
tuba frontal + palmes "zoomers"				x	
"fingers paddle" + "zoomers"	x	x			

ANNEXE 5 : exemples d'objectif de séance et de série

Attention cet outil est générique,

Il est impératif de s'intéresser à la vitesse du nageur pour affiner les séries.

Il est par exemple tout à fait possible d'envisager des séries de 25m pour les nageurs ayant un niveau initial faible (ceux ayant une vitesse de déplacement très basse).

	mobile 1 : être plus performant en sprint	mobile 2 : améliorer sa condition physique	mobile 3 : s'affiner, être plus endurant
exemples de série "constante"	[2 x50m R=15s] X2 R= 5min	8 à 16 X50m R=10 à 20s	16 à 30 X50m R= 5 à 10s
exemples de série "pyramide"	[25 r=10s /50r=15s /25] x2 R= 5min	[50/100/50/1]*3 ou 4 R=15 à 25s	[50/100/200/100/50] x2 ou 3 R = 5 à 10s
temps de soutien	4 à 5 min (total des séries)	20 min (total des séries)	30 min (total des séries)
% VMA	110 à 115%	75% à 85%	60 à 75%
% V50max	très proche	80%	50 à 70%

ANNEXE 6 : exemples de manipulation des paramètres de la série lors de la régulation

Choix initiaux		Exemples de choix de régulations			
Temps cible au 50m	46s	Temps cible au 50m	47s	Temps cible au 50m	46s
Temps de récupération	10s	Temps de récupération	15s	Temps de récupération	10s
Choix des modes de nage	crawl	Choix des modes de nage	crawl / dos	Choix des modes de nage	crawl
Choix du matériel utilisé	aucun	Choix du matériel utilisé	"zoomers"	Choix du matériel utilisé	"finger paddle"
Volume de nage prévu	800m	volume nagé réalisé	750m	volume nagé réalisé	500 m

AFLP2 > degrés 4

AFLP2 > degrés 2