

<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 1</b>	<b>BAC PRO APSA : NATATION RELAIS</b>	<b>OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN</b>
-------------------------------------	---------------------------------------	---

<b>Modalités d'évaluation</b>	<p><b>Établir une stratégie à deux en relais pour nager en NL sur une distance de 100 m plus vite que l'addition des 50 m individuels.</b>          Choix de l'élève : Nage(s) : Crawl / Papillon / Dos / Brasse ; Ordre départ ; Découpe du relais 25 ou 50 m ; Type Phase Non Nagées (PNN) : glissée ou coulée ou départ plongé + virage.</p> <p><b>AFLP 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Delta temps du relais/temps individuels, Indice Technique (IT) et son évolution sur les 25m = Nombre de Coups de Bras (CB) + Temps au 25 m.</li> <li>- Meilleur temps individuel performé dans le relais (25 m + 25 m ou 50 m)</li> </ul> <p><b>AFLP 2 :</b> parties non nagées, prises d'air ; Coups de Bras (CB)</p> <p><b>AFLP 3 à 6 :</b>          Dès la troisième séance, l'élève se situe au fil de la séquence dans les degrés :</p> <p>&gt; <b>En tant que nageur :</b> Durant les entraînements, les temps, IT et CB sont des indicateurs utiles pour analyser et adapter un projet (AFLP3). L'échauffement et l'organisation dans le groupe, les mètres parcourus sont validés en fonction de la présence et de la ligne d'eau dans laquelle l'élève s'entraîne (ALFP5). Au cours des dernières séances, il annonce un temps d'engagement et nage de façon réglementaire (AFLP6).</p> <p>&gt; <b>En tant qu'organisateur :</b> chronométrer et compter les Coups de Bras (25 m ou 50 m dans les relais), assurer le rôle de starter en donnant le départ (AFLP4).</p> <p>Les AFLP4 et 6 complètent la note de CCF.</p>
-------------------------------	---

**Suivi des acquis de l'élève dans l'activité**

AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 1 :</b></p> <p>Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.</p>	<p>Nager « le 100m » à deux en répartissant ses efforts afin de mobiliser les ressources des nageurs pour NAGER plus vite à deux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix du mode de nage</li> <li>- Gain de temps entre relais et addition des temps individuels</li> <li>- Indice technique</li> <li>- Meilleure performance (F/G)</li> </ul>	<p>Pas de choix de nage et/ou change de nage en cours du relais.</p> <p>Le temps du relais est <b>supérieur</b> à l'addition des temps individuels.</p> <p>L'IT augmente durant la course. Ils sont bien supérieurs à 50.</p> <p style="text-align: right;">F : 1'04 G : 54"</p>	<p>Choisit des nages aléatoires et nage le relais en crawl ou dans un autre mode nage.</p> <p>Le temps du relais est <b>égal</b> à l'addition des temps individuels.</p> <p>Les IT sont irréguliers mais se rapprochent de 50.</p> <p style="text-align: right;">F : 58" G : 47"</p>	<p>Stabilise ses nages pour performer en crawl dans le relais.</p> <p>Le temps du relais est <b>inférieur</b> à l'addition des temps individuels.</p> <p>Les IT sont constants. Nage environ 25 secondes et 25 CB pour 25 m.</p> <p style="text-align: right;">F : 52" G : 40"</p>	<p>Nage le relais en crawl Optimise ses nages et la répartition de ses efforts pour performer.</p> <p>Le temps du relais est <b>inférieur d'une seconde et plus</b>, à l'addition des temps individuels.</p> <p>Performe le jour J et les IT sont inférieurs à 50 en moyenne.</p> <p style="text-align: right;">F : 49" G : 37"</p>
<p><b>AFLP 2 :</b></p> <p>Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible</p>	<p>Se propulser en créant de la vitesse (parties non nagées, entrée à l'eau et virage)</p> <p>Assurer un compromis amplitude / fréquence efficace pour entretenir la vitesse (coups de bras).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Propulsion et création de vitesse dans les parties non nagées</li> <li>- Inspiration</li> <li>- Efficacité propulsive au travers du rapport amplitude/fréquence CB</li> </ul>	<p>Descend dans l'eau et perd du temps. Son virage est lent et sa flèche freine.</p> <p>Tête souvent émergée ; repères de terrien.</p> <p>La vitesse est faible, l'amplitude est faible, la fréquence est importante.</p> <p style="text-align: right;">CB 31/27</p>	<p>Part du bord avec peu de vitesse. Son virage est rapide Ses flèches sortent à 3m.</p> <p>La vitesse est moyenne, l'amplitude est faible.</p> <p style="text-align: right;">CB 28/24</p>	<p>Plonge pour gagner de la vitesse et réalise un virage efficace. Ses flèches sortent de 4 à 5 m.</p> <p>Tête immergée ; repères de nageur.</p> <p>La vitesse augmente, l'amplitude est stable.</p> <p style="text-align: right;">CB 24/20</p>	<p>Plonge et vire efficacement Ses flèches sortent à 5 m avec de la vitesse.</p> <p>La vitesse augmente, l'amplitude augmente en rapport avec la distance.</p> <p style="text-align: right;">CB 21/17</p>

<p><b>AFLP 3 :</b></p> <p>Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser</p>	<p>Analyser les 50 m nage libre individuels et son relais pour s'adapter et progresser</p>	<p>Analyse des indices (IT, CB, temps) pour ajuster son projet</p>	<p>Agit spontanément ou prend appui sur le projet d'un camarade.</p> <p>IT CB Temps peu utilisés.</p>	<p>A besoin d'aide sans toujours parvenir à progresser. Projet de nage trop facile ou trop ambitieux. S'intéresse à la performance collective uniquement.</p>	<p>Organise, choisit les nages et parties non nagées au regard des IT, CB ou Temps</p> <p>Nage avec son partenaire en ajustant ses choix à chaque entraînement.</p>	<p>Analyse les IT, CB et temps de l'ensemble des portions nagées et envisage plusieurs choix d'équipe pour progresser.</p> <p>Adapte les choix et le projet collectif en cours d'action pour progresser.</p>
<p><b>AFLP 4 :</b></p> <p>Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.</p>	<p>Organiser, mesurer pour assurer la compétition</p>	<p>Gestion de la course (départ, chronométrage)</p>	<p>Assume peu son rôle. Sa concentration est aléatoire et peu soutenue.</p>	<p>Est engagé dans son rôle se réfère ponctuellement à l'enseignant ou un camarade.</p>	<p>Est engagé et réactif. Sa concentration est régulière.</p>	<p>Est décisif et concentré en permanence. Aide.</p>
		<p>Recueil des indices</p>	<p>Relève les temps, les CB et les IT avec des erreurs et des oublis.</p>	<p>Relève les temps, les CB et les IT.</p>	<p>Relève et transmet les temps, les CB et les IT précisément.</p>	<p>Relève et transmet les temps, les CB et les IT utiles.</p>
<p><b>AFLP 5 :</b></p> <p>Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.</p>	<p>S'échauffer et s'entraîner ensemble pour nager le plus vite possible</p>	<p>Gestion de la préparation et des séances</p>	<p>Suit et reproduit partiellement l'échauffement et/ou la récupération d'autres élèves. Termine peu les quantités de travail.</p>	<p>Réalise un échauffement et/ou une récupération approximatifs. Ne sait pas où il en est dans la séance.</p>	<p>Guide et réalise un échauffement et/ou une récupération progressif(s). Répète les différentes techniques pour améliorer sa performance.</p>	<p>Personnalise et réalise un échauffement et/ou une récupération efficace.</p>
		<p>Implication dans les séances</p>	<p>Communique peu avec ses camarades et l'enseignant.</p>	<p>S'implique peu avec son binôme.</p>	<p>S'implique avec son binôme en proposant des choix.</p>	<p>Encourage et conseille ou corrige dans un groupe de travail à partir d'indices prélevés.</p>
<p><b>AFLP 6 :</b></p> <p>Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.</p>	<p>Estimer ses temps et nager de façon réglementaire pour situer son « 100 m »</p>	<p>Connaissance de ses performances et appropriation du règlement</p>	<p>Connait ses temps et/ou son IT de manière approximative.</p> <p>Nage avec plus de 2 fautes réglementaires.</p>	<p>Connait ses temps ou son IT.</p> <p>Nage avec 2 fautes ou 1 faute répétée.</p>	<p>Peut situer son temps en référence à l'UNSS, son IT ou ses temps par rapport à d'autres nageurs de niveau proche.</p> <p>Nage avec 1 faute.</p>	<p>Peut situer ses temps en référence à l'UNSS ou à une compétition fédérale connue, son IT et sa progression par rapport à d'autres.</p> <p>Nage réglementairement.</p>