


Établissement	LPO Louise Michel		
Commune	CHAMPIGNY-SUR-MARNE		
Champ d'Apprentissage n°1		Activité Physique Sportive Artistique	
Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée		Natation 100 m à 2	
Principes d'évaluation	Deux moments de l'évaluation sont prévus : <ul style="list-style-type: none"> - Les AFLP 1 et 2 s'évaluent sur une situation de fin de séquence portant. Ils portent sur 12 points. - Les deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6, s'évaluent au fil de la séquence et pourront être finalisés le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence. Ils portent sur 8 points. 		
Modalités	AFLP 1 et 2 (12 pts)	AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)	
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence et finalisée le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence	
Choix possibles pour les élèves	L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur la production et la répartition lucide des efforts pour nager plus vite à 2 (4 points) ; et sur la performance (3 points) basée sur le temps individuel réalisé sur 50 mètres. L'AFLP 2 est noté sur 5 points et fait référence à la connaissance et à l'utilisation de techniques efficaces pour se propulser et entretenir sa vitesse.		
Choix possibles pour les élèves	La notation porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6. Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP avant l'évaluation de la fin de séquence et l'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève.		
Choix possibles pour les élèves	Choix du candidat sur le point relatif dans l'évaluation des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique : <ul style="list-style-type: none"> - Cas 1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6pts sur le second - Cas 2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4pts sur le second - Cas 3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2pts sur le second 		
Choix possibles pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> - Nage : Crawl / Papillon / Dos / Brasse - Ordre de départ - Découpe du relais : 25 m / 50 m - Type de partie non nagée : glissée / coulée / départ plongé + virage 		

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

Principe d'élaboration de l'épreuve

Natation : 100 m à 2

Etablir 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.

Les candidats pourront choisir leur(s) mode(s) de nage (crawl, papillon, brasse, dos), la découpe de leur relais (tous les 25 ou 50 mètres) et le type de phases non nagées (PNN) (glissée, coulée, départ plongé + virage).

L'AFLP1 est révélé par :

- la capacité à produire et répartir ses efforts afin de mobiliser ses ressources pour nager plus vite à deux caractérisée par :
 - le choix du ou des modes de nage,
 - le delta temps du relais / temps individuels établis en amont du jour J et additionnés,
 - l'Indice Technique (IT) et son évolution.

Ce dernier est calculé sur les 25m des portions nagées à titre individuel dans le relais = Nombre de Coups de Bras (CB) + Temps au 25 m. Les deux IT du candidat sont comparés pour rendre compte de la production et de la répartition des efforts. Un IT inférieur à 50 en moyenne est attendu pour atteindre le degré 3.*

- la performance sur 50 m correspondant au meilleur temps individuel performé dans le relais (25 m + 25 m ou 50 m)

L'AFLP2 fait référence aux parties non nagées, aux prises d'air, aux Coups de Bras (CB) révélateurs du compromis Amplitude / Fréquence**, afin de traduire l'efficacité propulsive (cf. [annexe](#)).

* IT moyen = 50 correspond à environ 25 secondes et 25 CB pour 25 m. Cela constitue un repère sur soi structurant pour les candidats : vitesse de 1m/s avec 25 mètres en 25 secondes = scorer un IT = Temps égal CB ; puis l'objectif serait de faire baisser l'IT.

** L'amélioration du rapport Amplitude / Fréquence permet d'augmenter la vitesse. Sur courtes distances, l'augmentation de l'efficacité propulsive passe en première intention par l'augmentation de l'amplitude, puis par l'augmentation de la fréquence sans trop impacter l'amplitude.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1		Degré 2		Degré 3			Degré 4	
Positionnement précis dans le degré		0,5 pt	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4pts	
AFLP 1 sur 7 points Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record	Nager « le 100m » à deux en Répartissant ses efforts afin de mobiliser les ressources des nageurs pour NAGER plus vite à deux.	L'élève ne choisit pas de nage ou change de nage en cours du relais. Le temps du relais est supérieur à l'addition des temps individuels. L'IT augmente durant la course. Ils sont bien supérieurs à 50.		L'élève choisit des nages aléatoires et nage le relais en crawl ou dans un autre mode nage. Le temps du relais est égal à l'addition des temps individuels. Les IT sont irréguliers. mais se rapprochent de 50.		L'élève stabilise ses nages pour performer en crawl dans le relais. Le temps du relais est inférieur à l'addition des temps individuels. Les IT sont constants et sont inférieurs à 50 en moyenne.			L'élève nage le relais en crawl, il optimise ses nages et la répartition de ses efforts pour performer. Le temps du relais est inférieur de une seconde et plus , à l'addition des temps individuels. L'élève performe le jour J et les IT sont inférieurs à 50 en moyenne.	
Barème établissement (3 points de performance)	Temps 50 m Filles Temps 50 m Garçons Points	1'10	1'07	1'04	1'01	58"	55"	52"	51	49"
		1'00	57"	54"	51"	47"	45"	40"	39	37"
		0 point	0,5 point	0,75 point	1,25 point	1,5 point	1,75 point	2 points	2,5 points	3 points
AFLP 2 sur 5 points Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Se propulser en créant de la vitesse (parties non nagées, entrée à l'eau et virage) Assurer un compromis amplitude / fréquence efficace pour entretenir la vitesse (coups de bras).	La motricité est désordonnée. L'élève descend dans l'eau, il perd du temps. Le virage est lent. La glissée ou la coulée est mal orientée L'élève passe plus de temps en prise d'air que la tête immergée (terrien) La propulsion est peu efficace, la vitesse et l'amplitude sont faibles et la fréquence est élevée.		La motricité est peu efficace. Il part du bord en créant de la vitesse qui décroît. Le virage est rapide. La coulée est réalisée jusqu'à 3 m La propulsion est déséquilibrée, les surfaces propulsives sont mal orientées. Il nage en fréquence ou en amplitude, entraînant un rapport entre ces deux paramètres peu efficace.		La motricité devient efficace. Il réalise un départ en créant de la vitesse et un virage explosif. La coulée atteint 4 à 5 m. L'élève passe moins de temps en prise d'air que la tête immergée (nageur) Les surfaces propulsives sont orientées pour être efficaces et permettent de maintenir la vitesse. Le rapport amplitude / fréquence est constant.			La motricité devient efficace (efficace et économe), fluide et intégrée. Il plonge et il vire efficacement ; Les coulées sortent à au moins 5 m avec de la vitesse. Les surfaces propulsives sont orientées, les appuis longs et/ou profonds et accélérés. Le rapport amplitude / fréquence est efficace et optimal au regard de la distance nagée.	
		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)

Natation : 100 m à 2

L'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique.
La moyenne se situe au début du degré 3. La répartition des points est choisie par l'élève avant l'évaluation de fin de séquence (4-4 / 6-2 / 2-6).

Un 50 m individuel, départ coulée ou glissée dans l'eau, permettant de comparer au temps du relais de l'AFLP1 est mesuré au cours de la séquence.

Situation d'évaluation : Dès la troisième séance, l'élève se situe dans les différents degrés. L'entraînement à la compétition s'organise en cours de séquence en deux rotations :

> **Groupe nageurs :** durant les entraînements, les temps, IT et CB sont des indicateurs supports pour analyser et adapter un projet révélateur de l'AFLP3. L'échauffement et l'organisation entre pairs sont pris en compte et les mètres parcourus sont validés en fonction de la présence et de la ligne d'eau dans laquelle l'élève s'entraîne, repère pour l'AFLP5. Au cours des dernières séances, le candidat annonce un temps d'engagement utile pour composer les séries, il se connaît et se situe culturellement et nage de façon réglementaire (AFLP6).

> **Groupe organisateurs :** Les performances sont chronométrées par les élèves ; les coups de bras sont relevés par les élèves aux 25 m ou 50 m dans les relais. Les départs sont donnés par un élève starter (AFLP4).

Au sein de l'établissement, AFLP4 et 6 complètent la note de CCF.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser	Analyser les 50 m nage libre individuels et son relais pour s'adapter et progresser	L'élève agit spontanément sans prendre de recul sur son projet. Les indices (IT, CB, temps) ne sont que peu utilisés.	L'élève a besoin d'aide sans toujours parvenir à progresser. Il a un projet de nage souvent trop facile ou trop ambitieux sans s'appuyer sur les indices.	Il organise, choisit les nages et parties non nagées au regard d'un indice (temps, IT ou CB). Il nage avec son partenaire en ajustant les choix à chaque entraînement.	Il analyse les indices de l'ensemble des portions nagées et envisage plusieurs choix pour progresser en équipe. Il adapte son choix et son projet en cours d'action pour progresser.
AFLP 4 Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours	Organiser, mesurer pour assurer la compétition	L'élève assume peu son rôle et sa concentration est aléatoire et peu soutenue. Il relève les temps, les CB et les IT avec des erreurs ou des oublis.	Il s'engage dans le rôle de chronométreur ou starter mais se réfère ponctuellement à l'enseignant ou à un camarade pour être certain des actions à entreprendre. Il relève les temps, les CB et les IT.	Il est engagé et réactif. Sa concentration est régulière tout au long de l'épreuve. Il relève et transmet les temps, les CB et les IT précisément.	Il est décisif. Sa concentration est permanente dans différents rôles. Il aide ses camarades et prend des initiatives pour le fonctionnement général de la compétition. Il relève et transmet les temps, les CB et les IT utiles.
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	S'échauffer et s'entraîner ensemble pour nager le plus vite possible	L'élève suit et reproduit partiellement l'échauffement et/ou la récupération d'autres élèves. Il termine peu les quantités de travail. Il communique peu avec ses camarades et l'enseignant.	Il réalise un échauffement et/ou une récupération approximatifs. Il ne sait pas où il en est dans la séance. Il s'implique peu avec son binôme.	Il guide et réalise un échauffement et/ou une récupération progressif(s). Il répète les différentes techniques pour améliorer sa performance. Il s'implique avec son binôme en proposant des choix.	Il personnalise et réalise un échauffement et/ou une récupération efficace. Il encourage et conseille ou corrige dans un groupe de travail à partir d'indices prélevés.
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement	Estimer ses temps et nager de façon réglementaire pour situer son « 100 m »	L'élève connaît ses temps et ou son IT de manière approximative. Il nage avec plus de 2 fautes réglementaires.	Il connaît ses temps ou son IT. Il nage avec 2 fautes ou 1 faute répétée.	Il peut situer ses temps en référence à l'UNSS, son IT ou ses temps par rapport à d'autres nageurs de niveau proche. Il nage avec 1 faute.	Il 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. Il nage réglementairement.

Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP noté sur 2 pts	0,5 pts	1 pts	1.5pts	2pts
AFLP noté sur 4 pts	0,5 pts	1.5 pts	2.5pts	4 pts
AFLP noté sur 6 pts	0,5 pts	2 pts	4 pts	6pts

Annexes

Exemple d'indicateurs possibles concernant l'efficacité propulsive en révélant des techniques efficaces pour se propulser :

L'AFLP2 fait référence aux parties non nagées, aux prises d'air, aux Coups de Bras (CB) révélateurs du compromis Amplitude / Fréquence, afin de traduire l'efficacité propulsive.

AFLP 2 sur 5 points Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Compromis Amplitude / Fréquence traduit par le nombre de Coup de Bras (CB)																			
	0		0,5		1		2		2,5		4		4,5		5					
Nombre coups de bras sur 25m :	31	30	29	28	27	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20	21	20	19	18	17

L'amélioration du rapport Amplitude / Fréquence permet d'augmenter la vitesse (vitesse = fréquence x amplitude). Sur de courtes distances, l'augmentation de l'efficacité propulsive passe en première intention par l'augmentation de l'amplitude, puis par l'augmentation de la fréquence sans trop impacter l'amplitude.