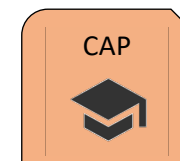



REFERENTIEL D'ÉVALUATION CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

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 « le 100 m »	
Principes d'évaluation	<p>Deux moments d'évaluation sont prévus. Une situation en fin de séquence et une autre au fil de la séquence. La situation de fin de séquence est notée sur 12 points, elle porte exclusivement sur les AFLP1 et AFLP2. L'évaluation au fil de la séquence est notée sur 8 points, elle porte sur 2 AFLP retenus parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p>		
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
	<p>L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur l'addition des deux performances de 50m qui composent le 100m théorique. Cette performance est mise en relation avec le degré de compétence définissant la qualité de l'engagement dans les deux 50m.</p> <p>L'AFLP2 est noté sur 5 points et permet d'évaluer la qualité des parties non nagées et le nombre de coups de bras.</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> <p><i>Cas 1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6pts pour le second. Cas 2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4pts pour le second. Cas 3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2pts pour le second.</i></p>
Choix possibles pour les élèves	Le candidat peut choisir le ou les meilleurs modes de nage, son type de départ, l'ordre de départ dans le relais.		Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières séances de la séquence (4/4, 2/6 ou 6/2).

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

Principe d'élaboration de l'épreuve

Natation « le 100 m »

Nager « le 100 m » culturel à partir de deux 50 m en temps cumulés au cours d'une compétition.

La performance produite sur le 100 m sera mise en corrélation avec le degré de compétence de l'élève atteint sur l'AFLP1 afin de déterminer la note sur 7 points.

50mI (50 mètres individuel) : Le premier 50 m nage libre (NL) performé est individuel, par série au temps d'engagement estimé. Les parties non nagées et le nombre coups de bras seront pris en compte pour l'AFLP2.

50mR (50 mètres dans le relais) : Le deuxième 50 m NL performé est la contribution individuelle au sein d'un relais collectif. Les relais sont composés librement de 2 nageurs. Cette deuxième performance est comparée à la première afin de situer l'élève dans un degré de l'AFLP1.

Les deux temps seront cumulés pour établir une performance sur le temps théorique du « 100m » culturel. Cette performance sera mise en relation avec le degré de compétence définissant la qualité de l'engagement dans les deux 50m (AFLP1).

L'entrée à l'eau, le ou les modes de nage et l'ordre de départ dans le relais sont choisis par les élèves.

La compétition s'organise en deux rotations : groupe nageurs et groupe organisateurs. Cela permet notamment une récupération d'au moins 10 min entre chaque course.

Les performances sont chronométrées par les élèves ; les coups de bras sont relevés par les élèves au deuxième 25 m du 50 m individuel. Les départs sont donnés par un élève starter. L'évaluateur est chef chronométrateur.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
		-		+			-		+			-			+		-			+						
AFLP 1 sur 7 points Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record	Nager « le 100m » à partir de deux 50m en optimisant sa performance au 100m (50mI+ 50mR)	>Il change de nage pour terminer son 50 m (ressources biomécaniques et bioénergétiques non stabilisées). L'affect peut être un frein au choix. > L'écart entre 50mI et le 50mR de + 3 secondes montre une répartition de l'effort défavorable.										> Il mobilise des ressources biomécaniques et bioénergétiques dans l'instant immédiat : Il s'engage dans les deux 50m indépendamment. Les choix sont limités : une seule technique encore couteuse. > L'écart entre 50mI et le 50mR de - 3 secondes montre une répartition de l'effort non stable/ non conscientisé.					> Il mobilise des ressources biomécaniques, bioénergétiques et informationnelles pour performer « le 100 m » Il s'engage dans les deux 50m efficacement : performances stabilisées. Les choix permettent un gain de vitesse. > L'écart entre 50mI et le 50mR de - 1 seconde montre une répartition de l'effort efficace.					> Il mobilise l'ensemble des ressources pour performer seul et à plusieurs : Il s'engage dans « le 100 m » de manière optimale : performances significatives de l'investissement. Les choix efficaces permettent de se surpasser. > L'écart entre 50mI et le 50mR de - 5 dixièmes au 50mR montre une répartition optimale.				
		0		1			2		3			4		5			6		7							
		Performance théorique Garçon (50mI+ 50mR)		2.02	1.58	1.54	1.50	1.46	1.42	1.38	1.36	1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12			
Performance théorique Fille (50mI+ 50mR)		2.38	2.34	2.30	2.26	2.22	2.18	2.14	2.10	2.06	2.02	1.58	1.54	1.52	1.50	1.48	1.46	1.44	1.42	1.40	1.38					
AFLP 2 sur 5 points Connaître et utiliser des 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).	Entrée à l'eau : il descend dans l'eau, il perd du temps. Virage : il vire lentement. Ses flèches sont bras ouverts et ou tête relevée. Il se déplace avec un fréquence et amplitude inadaptée. Un grand nombre de coups bras est observé										Il part du bord avec peu de vitesse : en sautant. Il vire en touchant et poussant le mur. Ses flèches sont déformées : vitesse qui décroît. Le compromis entre l'amplitude et la fréquence permet de nager efficacement sur courte distance, on observe une dégradation au fur et à mesure de l'épreuve avec une perte de vitesse (le nombre de coups de bras varie au cours de l'épreuve).					Il plonge. Il vire efficacement : touche rapide et retournement. Ses flèches sont gainées proches de la surface. La vitesse de nage est relativement constante et témoigne d'un compromis équilibré entre l'amplitude et la fréquence (constance sur le nombre de coups de bras)					Il plonge et gagne de la vitesse. Il vire efficacement : touche rapide et retournement. Ses flèches sont indéformables avec des coulées pour sortir vite. La vitesse de nage est constante, voire accélérée au cours de l'épreuve, le compromis entre amplitude et fréquence est adapté aux ressources du nageur (nombre de coups de bras optimal)				
		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 « le 100 m »

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

> groupe nageurs : Les mètres parcourus sont validés en fonction de la présence et de la ligne d'eau dans laquelle l'élève s'entraîne : engagement et persévérance AFLP3.

Au cours des dernières séances le candidat annonce un temps d'engagement utile pour composer les séries, il connaît et situe son « 100m » : se situer culturellement AFLP6. L'échauffement est pris en compte AFLP5.

> groupe organisateurs : Les performances sont chronométrées par les élèves ; les coups de bras sont relevés par les élèves au deuxième 25 m des 50 m individuel. Les départs sont donnés par un élève starter : organiser et s'impliquer dans les rôles AFLP4.

Au sein de l'établissement, AFLP4 et 6 complètent la note de CCF. AFLP3 et 5 comptent pour le CC.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 S'engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	S'entraîner en répétant et en persévérant dans des efforts réguliers et soutenus pour améliorer son efficacité.	Il ne termine peu ou pas les quantités de travail ou il ne sait pas où il en est dans la séance = La distance nagée est inférieure ou égale à 50% de la distance prévue (distance moyenne).	Il répète sans travailler la technique. La distance nagée est comprise entre 50% à 75% de la distance prévue dans la séance (distance moyenne).	Il répète les différentes techniques pour améliorer ses performances. La distance nagée est comprise entre 75% à 100% de la distance prévue dans la séance (distance moyenne).	Il persévère et cherche à comprendre comment progresser. La distance nagée est comprise égale à 100% de la distance prévue dans la séance, voire supérieure.
AFLP 4 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une épreuve de production de performance	Organiser, mesurer pour assurer la compétition (organisateur : juge d'appel et chronométrateur ; starter ; observateur)	Il s'implique peu, son rôle et sa concentration sont aléatoires.	Il s'implique mais reste passif. Sa concentration est périodique.	Il est impliqué et réactif. Sa concentration est régulière.	Il est impliqué et précis. Sa concentration est permanente.
		Son autorité est peu ressentie	Son autorité est parfois assurée	Son autorité est toujours assurée	Son autorité est ressentie
		Il se focalise difficilement sur le nombre de coups de bras, résultat peu fiable.	Il se focalise sur le nombre de coups de bras et transmet à chaque fois avec de l'aide.	Il se focalise sur le nombre de coups de bras et transmet à mon camarade.	Il compte et rapporte le nombre de coups de bras et il peut conseiller.
AFLP 5 Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée	S'échauffer pour performer dans une épreuve de natation de vitesse.	Il s'échauffe et récupère sur une distance sur une distance insuffisante et en adoptant une allure inadaptée.	Il s'échauffe et récupère sur une distance approximative en n'utilisant qu'une seule allure de nage. Il reproduit des prises de repères (parties non nagées ou qualité des appuis).	Il s'échauffe et récupère sur une distance adaptée avec des allures progressives de nage. Il prend des repères adaptés pour les parties non nagées OU sur la qualité de ses appuis.	Il s'échauffe et récupère sur une distance adaptée avec des allures progressives de nage, dont l'allure de la course. Il prend des repères adaptés pour les parties non nagées ET sur la qualité de ses appuis.

AFLP 6 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement	Estimer son temps de 50 m. et situer « le 100 m »	Il annonce un temps erroné ou copie sur un camarade. Il connaît ses 2 temps de 50m.	Il annonce un temps en relation peu étroite avec son vécu. Il connaît ses 2 temps de 50 m et « le 100 »	Il annonce un temps en rapport avec les 50 m nagés au cours de la séquence. Il connaît ses 2 temps de 50 m et situe « le 100 » sur la table de cotation UNSS.	Il annonce un temps affiné en fonction de son vécu et du jour J. Il mesure ses progrès sur 50 m et situe « le 100 » sur la table de cotation UNSS.
--	--	--	--	--	---

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 :

AFLP 2 sur 5 points Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Compromis AF traduit par le nombre de Coup de Bras (CB)																			
	0	0,5		1		2		2,5		4		4,5		5						
Nombre de coups de bras : CB 2 ^{ème} 25 m 50ml	31	30	29	28	27	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20	21	20	19	18	17