

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5		Bac professionnel - Natation de durée		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN	
Forme scolaire et modalités de pratique	<p>Je conçois ma séance à l'aide de mon carnet d'entraînement et de mon expérience acquise durant la séquence de natation. Je dispose d'un partenaire d'entraînement qui me chronomètre, relève mes temps et avec qui je peux échanger à mi-série et en fin de séance. Je choisis mes modes de nage et mon matériel (aucun, zoomers, pullboy, fingerpaddle) en fonction de mon niveau en natation et de mon projet personnel.</p> <p>Mon épreuve se déroule en 3 temps : 5 min pour moduler la séance que j'ai prévue à l'avance et l'adapter à ma forme du jour. 30 min pour réaliser ma séance, avec la possibilité de réguler mes paramètres d'entraînement mi-série. 10 min pour faire un retour sur ma séance et proposer des perspectives pour une séance suivante.</p>				
Situations d'évaluation	<p>Concevoir et réaliser ma séance de natation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour atteindre mon projet personnel d'entraînement parmi : « être plus endurant », « améliorer ma condition physique » ou « être plus performant en sprint », - Selon une méthode que j'ai choisie entre méthode constante ou méthode pyramidale - En choisissant mes paramètres : distance, nombre de répétition, temps de récupération, matériel, mode de nage, temps cible, volume de nage - En régulant mes paramètres à mi série en fonction de mes ressentis : fréquence cardiaque, respiration, ressentis musculaire - En faisant un bilan après ma séance et en en tirant des perspectives pour une séance suivante. 				
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité					
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP 1 sur 7 points</p> <p>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p>	<p><i>Concevoir et réaliser une séance d'entraînement de natation efficace, adaptée à ses compétences aquatiques et cohérente avec son projet personnel.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je reproduis une séance sans l'adapter à mon projet personnel. - Je réalise ma séance avec une alternance de distances de nage et de temps de récupération peu structurée. - Je réalise parfois des retours. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je reproduis une séance vécue en modifiant au moins un paramètre d'entraînement pour l'adapter à mon projet. - Je réalise ma séance avec une alternance de distances de nage et de temps de récupération structurée. - Je fais régulièrement un retour réflexif sur ma pratique à mi-série ou en fin de séance 	<ul style="list-style-type: none"> - Je fais des choix de paramètres cohérents avec mon projet personnel. - Je réalise ma séance en respectant une alternance de distances de nage et de temps de récupération adaptée. - Je réalise un retour réflexif à mi-série et en fin de séance pour adapter ma charge de travail en cas de besoin et en tirer des perspectives pour une séance future. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je prépare ma séance grâce à une connaissance fine de mon niveau, des principes d'entraînement et de ma forme du jour. - Je réalise ma séance en anticipant d'éventuelles régulations de ma charge de travail (par exemple en préparant des zoomers pour ma 2^e partie de série), grâce à mon expérience.
<p>AFLP 2 sur 5 points</p> <p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p>	<p><i>Utiliser une méthode d'entraînement pyramidale ou constante et être capable d'en moduler les paramètres en fonction de son expérience acquise durant la séquence et de sa forme du jour.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je reproduis une séance sans réellement faire de choix entre méthode constante ou méthode pyramidale. - Ma séance est organisée mais de façon approximative et rend difficile l'atteinte de ma zone de travail. - Je m'engage peu (distance faibles, temps cibles non tenu, peu de marque de fatigue) 	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'appuie sur une méthode pour construire ma séance : constante ou pyramidale. - J'organise ma séance mais cette organisation ne suffit pas pour atteindre pleinement ma zone de travail. - Je m'engage de façon peu productive (fortes marques de fatigue mais l'entraînement n'est pas tenu dans son intégralité) 	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'appuie sur mon expérience pour découper ma série de façon adaptée à mon niveau selon une méthode constante ou pyramidale assumée. - Je personnalise ma séance. - Je m'engage de façon visible (des marques de fatigue évidentes et l'entraînement est tenu dans sa grande majorité) 	<ul style="list-style-type: none"> - J'élabore ma séance selon une méthode constante ou pyramidale en m'appuyant sur mon expérimentation personnelle des deux méthodes. - Je retiens des principes d'entraînement pour personnaliser ma séance et atteindre pleinement ma zone de travail. - Je m'engage de façon très importante (fortes marques de fatigue et l'entraînement est tenu entièrement)

<p>AFLP 3 Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)</p>	<p>Faire le lien entre les séries nagées et l'évolution de ses ressentis pour réguler sa charge de travail durant l'effort. En tirer des conséquences pour une séance future en fin de séance.</p>	<p>- Je relève quelques fois mes ressentis (fréquence cardiaque, évolution de la respiration, ressentis musculaires....) à mi-série ou en fin de série.</p> <p>- Je modifie peu mes paramètres d'entraînement durant ma séance.</p> <p>- Je tire peu de perspective pour la séance suivante.</p>	<p>- Je relève globalement mes ressentis à mi série ou en fin de série.</p> <p>- Je modifie mes paramètres d'entraînement mais de façon peu cohérente (ex : j'ajoute des fingers paddles en 2^{ème} partie de série alors que j'ai déjà une sensation de douleur dans les bras).</p> <p>- Je tire des perspectives pour la séance suivante mais elles sont peu cohérentes.</p>	<p>- Je relève régulièrement mes ressentis à mi-série et en fin de séance.</p> <p>- Je modifie mes paramètres de façon cohérente en restant dans mon thème d'entraînement (ex : je diminue mes temps de récupération en 2^{ème} partie de série car ma fréquence cardiaque est trop basse).</p> <p>- Je tire des perspectives cohérentes pour la séance suivante.</p>	<p>- Je relève systématiquement mes ressentis à mi-série et en fin de séance.</p> <p>- Je modifie mes paramètres d'entraînement de façon cohérente en jouant sur différents paramètres tout en restant exactement dans mon thème d'entraînement (ex : j'augmente mon temps de récupération de 5 secondes en 2^{ème} partie de série et augmente mon temps cible de 2s car ma fréquence cardiaque est trop élevée)</p> <p>- Je tire des perspectives judicieuses pour la séance suivante.</p>
<p>AFLP 4 Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<p>Relever de façon fiable les temps de nage de son partenaire et participer à des échanges constructifs à mi-série et en fin de séance.</p>	<p>- je relève les temps de mon nageur quand il me le demande.</p> <p>- Je fais beaucoup d'erreurs de chronométrage ou j'oublis de nombreux temps.</p> <p>- Je n'assume pas l'ensemble des temps d'échange avec mon nageur.</p>	<p>- Je relève régulièrement les temps de nage de mon partenaire.</p> <p>- Je fais quelques erreurs ou j'oublis quelques temps.</p> <p>- J'assume les temps d'échanges avec mon nageur.</p>	<p>- Je relève les temps de nage de mon partenaire de façon assez fiable et complète.</p> <p>- J'assume les temps d'échanges avec mon nageur en fin de séance et/ou à mi-série de façon cohérente et mes propositions respectent le thème d'entraînement visé (ex : je lui propose d'augmenter son temps de repos pour tenir son temps cible en fin de série)</p>	<p>- Je relève avec exactitude tous les temps de mon partenaire.</p> <p>- J'assume systématiquement les temps d'échanges avec mon nageur de façon efficace et précise et mes propositions respectent exactement le thème d'entraînement visé (ex : je lui propose d'augmenter son temps de repos de 5s et si ça ne suffit pas de mettre des zoomers pour tenir son temps cible en fin de série)</p>
<p>AFLP 5 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p>	<p>Utiliser des modes de nages maîtrisés et un matériel facilitant l'atteinte du projet personnel en toute sécurité.</p>	<p>- J'utilise des modes de nage peu maîtrisés et/ou un matériel inadapté à mon niveau.</p> <p>- Ce qui peut me mettre difficulté dans la ligne d'eau.</p>	<p>- J'utilise des modes de nage et je choisis du matériel qui sécurise ma pratique.</p> <p>- Ces choix me limitent néanmoins pour atteindre mon projet.</p>	<p>- J'utilise des modes de nages maîtrisés ainsi qu'un matériel adapté à mon niveau.</p> <p>- Ces choix me permettent de me rapprocher de mon projet en toute sécurité.</p>	<p>- J'utilise des modes de nages précis et efficaces.</p> <p>- Je choisis un matériel optimisé ce qui me permet d'atteindre pleinement mon projet personnel en toute sécurité.</p>
<p>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</p>	<p>Savoir s'échauffer, récupérer, s'hydrater et s'alimenter en vue de réaliser dans de bonnes conditions sa séance de natation tout en respectant les règles d'hygiène et de sécurité de la piscine.</p>	<p>- Je m'échauffe peu ou je réalise des longueurs sans rapport avec mon projet.</p> <p>- Je bois peu, je viens parfois à jeun.</p> <p>- je respecte insuffisamment les règles de la piscine.</p>	<p>- Je respecte un temps d'échauffement.</p> <p>- Je pense parfois à boire et je viens rarement à jeun.</p> <p>- Je respecte relativement bien les règles de la piscine.</p>	<p>- Je réalise un échauffement structuré en étapes.</p> <p>- Je bois régulièrement et je mange suffisamment.</p> <p>- Je respecte les règles de la piscine.</p>	<p>- Je réalise un échauffement structuré, individualisé et adapté à l'effort.</p> <p>- Je bois systématiquement et je mange de façon raisonnée.</p> <p>- Je respecte toujours les règles de la piscine.</p>