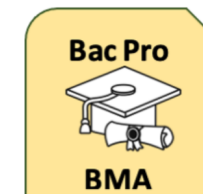



REFERENTIEL D'ÉVALUATION

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ET BREVET DES METIERS DES ARTS



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 de l'évaluation sont prévus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les AFLP 1 et 2 s'évaluent sur une situation de fin de séquence. 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 finalisés le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence
	<p>L'AFLP1 est noté sur 7pts et porte sur la conception et la réalisation d'une séance d'entraînement de natation efficace, adaptée à ses compétences aquatiques et cohérente avec un mobile personnel de développement.</p> <p>L'AFLP2 est noté sur 5pts et porte sur l'utilisation rigoureuse d'une méthode d'entraînement pyramidale ou constante que l'élève est capable de moduler en fonction de son expérience acquise durant la séquence et de sa forme du jour.</p>		<p>L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p> <p>L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun de ces deux AFLP.</p>
Choix possibles pour les élèves	<ul style="list-style-type: none"> - Choix d'une méthode d'entraînement (constante ou pyramidale) - Choix des paramètres de travail (volume total de nage, temps de récupération, temps cible au 50m, mode de nage, matériel). - Choix de conserver ou de moduler sa 2eme partie de série 		<p>Choix du candidat sur le poids relatif dans l'évaluation des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cas 1 : 2 pts sur le premier AFLP retenu, 6pts sur le second . Cas 2 : 4 pts sur le premier AFLP retenu, 4pts sur le second . Cas 3 : 6 pts sur le premier AFLP retenu, 2pts sur le second

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 conception et la mise en œuvre d'une séance de natation. Pour cela il s'appuie sur les séances proposées par l'enseignant au cours de la séquence, en cohérence avec un mobile (projet) personnel et en tenant compte impérativement de son niveau de compétence aquatique. Lors de la séquence au moins deux méthodes de travail (constante et pyramidale) et deux thèmes d'entraînement (être plus endurant, améliorer sa condition physique, être plus performant en sprint) sont expérimentés par l'élève.

Les candidats constituent des binômes affinitaires en début de séquence et tiennent alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement. Chaque candidat dispose de son propre carnet d'entraînement.

L'épreuve se déroule en 3 temps :

Temps 1 préparation de la séance : le candidat dispose de 5 min pour moduler sa séance prévue et l'adapter à sa forme du jour.

Temps 2 réalisation de la séance : le candidat dispose de 30 min pour réaliser sa séance. Il choisit son matériel (pull boy, zoomer, fingerpaddle, planche, aucun...). Son partenaire relève ses temps et échange avec lui pour moduler sa charge de travail à mi-série et tirer des perspectives de travail pour une séance future.

Temps 3 analyse de la séance : le candidat dispose de 10 min pour faire un retour sur sa séance 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 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	<i>Concevoir et réaliser une séance d'entraînement de natation efficace, adaptée à ses compétences aquatiques et cohérente avec son projet personnel.</i>	- Le candidat reproduit une séance de natation sans l'adapter à son projet.	- Le candidat reproduit une séance de natation vécue en modifiant au moins un paramètre d'entraînement pour l'adapter à son projet.	- Le candidat finalise sa séance de natation grâce à une bonne connaissance de ses compétences aquatiques et des principes d'entraînement le conduisant à choisir des paramètres adaptés à ses possibles et cohérents avec son projet personnel. - Il réalise sa séance en respectant une alternance de distances de nage et de temps de récupération structurés et adaptés. - Il réalise un retour réflexif sur sa pratique à mi-série et en fin de séance pour adapter la charge de travail et en tirer des perspectives pour une séance future.	- Le candidat prépare sa séance de natation grâce à une connaissance fine de ses compétences aquatiques et des principes d'entraînement et à la perception de sa condition physique du jour. - Il réalise sa séance en anticipant d'éventuelles régulations de sa charge de travail (par exemple en préparant des zoomers pour sa 2 ^e partie de série), grâce aux expériences passées et à une bonne connaissance de soi.		
		0point	1 point	1,5point	3points	3,5points	5 points
AFLP 2 sur 5 points Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	<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>	- Le candidat reproduit une séance de natation avec une connaissance superficielle de la méthode utilisée : les temps cibles, les temps de récupération ou les distances nagées retenues amènent une confusion entre méthode constante et pyramidale. - La séance est organisée mais de façon approximative et rend difficile l'atteinte de la zone de travail visée.	- Le candidat s'appuie sur une méthode constante ou pyramidale pour construire sa séance de natation qui est clairement identifiée. - La structuration générique de la séance ne favorise pas l'atteinte de la zone de travail visée.	- Le candidat s'appuie sur les méthodes expérimentées pour définir les principes d'entraînement de sa séance : pyramidale ou constante à travers un découpage de série adaptée à ses compétences aquatiques. - La personnalisation de la séance permet un engagement visible dans la zone de travail visée : les temps cibles sont respectés, les fréquences (cardiaque et respiratoire) correspondent aux effets recherchés.	- Le candidat élabore sa séance de natation en s'appuyant sur son expérimentation personnelle des deux méthodes. Il découpe sa série de façon optimale compte tenu de ses ressources et des effets recherchés. Il justifie ses choix. - Les principes d'entraînement retenus pour personnaliser la séance lui permettent d'atteindre pleinement la zone de travail visée signe d'un engagement effectif porteur de réels effets.		
		0pt	0,5pt	1pt	2pts	2,5pts	4pts

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 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).

Natation de durée

Situation d'évaluation : Les candidats travaillent en binômes stables durant la séquence. Lorsqu'ils sont partenaires d'entraînement ils chronomètrent, relèvent les temps et échangent avec leur nageur à mi-série et en fin de séance.
Pour l'AFLP 4 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.
Pour les AFLP3,5 et 6 l'enseignant s'appuie sur l'observation, le questionnement oral et le relevé des carnets d'entraînement des candidats sur l'ensemble de la séquence.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève quelques fois ses ressentis (fréquence cardiaque, évolution de la respiration, ressentis musculaires....) à mi-série ou en fin de série. - Il modifie peu sa charge de travail ou le fait sans établir de liens explicite avec ses ressentis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève ses ressentis à mi série ou en fin de série. - Il modifie sa charge de travail mais de façon peu cohérente (ex : il ajoute des fingers paddles en 2^{ème} partie de série alors qu'il décrit une sensation de douleur dans les bras). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève régulièrement ses ressentis à mi-série et en fin de séance et il fait le lien dans ses bilans avec ses choix de régulation. - Il modifie sa charge de travail de façon cohérente tout en respectant son thème d'entraînement (ex : il diminue ses temps de récupération en 2^{ème} partie de série car sa fréquence cardiaque est trop basse) 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève systématiquement ses ressentis à mi-série et en fin de séance et fait des liens explicites dans ses bilans avec ses choix de régulation. - Il modifie sa charge de travail de façon cohérente en jouant sur différents paramètres tout en respectant scrupuleusement son thème d'entraînement (ex : il augmente son temps de récupération de 5 secondes en 2^{ème} partie de série et augmente son temps cible de 2s car sa fréquence cardiaque est trop élevée)
<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>Relèver 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève les temps de son nageur quand il est sollicité. - Ce relevé est peu fiable et incomplet - Les temps d'échange sont peu constructifs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève régulièrement les temps de nage de son partenaire. - Ce relevé est relativement fiable et complet. - Les temps d'échange sont relativement constructifs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève les temps de nage de son partenaire de façon fiable et complète. - Il échange avec son nageur lors du bilan de la séance et/ou à mi série de façon cohérente et ses propositions respectent le thème d'entraînement visé (ex : il propose à son nageur d'augmenter son temps de repos pour tenir son temps cible en fin de série) 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat relève avec exactitude les temps de son partenaire. - Il échange systématiquement avec son nageur de façon cohérente et ses propositions respectent scrupuleusement le thème d'entraînement visé (ex : il propose à son nageur 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat utilise des modes de nage peu maîtrisés et/ou un matériel inadapté à ses compétences aquatiques. - Il peut être en difficulté dans la ligne d'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat utilise des modes de nage et choisit du matériel qui sécurise sa pratique. - Ces choix le limite néanmoins pour atteindre son projet personnel 	<ul style="list-style-type: none"> -Le candidat utilise des modes de nages maîtrisés ainsi qu'un matériel adéquat, adapté à ses compétences aquatiques. - Cela lui permet de s'inscrire dans un entraînement efficace en toute sécurité. 	<ul style="list-style-type: none"> -Le candidat utilise des modes de nages précis et efficaces. Il choisit un matériel facilitant l'atteinte de la zone d'entraînement ciblée. -Cela lui permet d'atteindre pleinement son projet personnel en toute sécurité.
<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>	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat s'échauffe peu ou réalise des longueurs sans rapport avec le projet d'entraînement. - Il s'hydrate peu et vient parfois à jeun. - Il respecte de façon aléatoire les règles d'hygiène et de sécurité de la piscine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat respecte un temps d'échauffement. - Il pense parfois à s'hydrater et vient rarement à jeun. - Il suit relativement bien les règles d'hygiène et de sécurité de la piscine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat respecte un échauffement structuré en étapes. -Il s'hydrate régulièrement et s'alimente suffisamment. - Il respecte les règles d'hygiène et de sécurité de la piscine. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le candidat respecte un échauffement structuré, individualisé et adapté à l'effort. - Il s'hydrate systématiquement et s'alimente de façon raisonnée. - Il respecte scrupuleusement les règles 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

Choisir un projet

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

Effets recherchés sur le corps

	Projet 1 : s'affiner, être plus endurant	Projet 2 : améliorer sa condition physique	Projet 3 : être plus performant en sprint
Fréquence cardiaque	120 à 150 Bpm	150 à 170 bpm	max
Respiration	Lente et silencieuse	Vitesse moyenne et audible	Rapide et bruyante
Ressentis musculaires	aisance	ça chauffe	ça brule

Identifier un temps cible théorique de départ. Il est obtenu à partir d'une vitesse maximale sur 50m. Ce « temps cible » est à affiner sur la séquence en fonction de l'expérience acquise par le nageur sur les entraînements vécus. Ce temps cible est valable pour un mode de nage et avec un matériel défini :

Ex1 : « temps cible en crawl sans matériel » ou ex 2 : « temps cible en dos crawlé avec un pullboy ».

Trouver son temps "cible"

Vmax50 temps au Vmax50	Vma théorique temps au 50m à Vma théorique (75% Vmax50)	temps cible au 50 m en fonction du % de Vma"théorique"		
		70% de VMA théorique	85% de VMA théorique	110% de VMA théorique
40s	53	1'15	1'02	48
50s	1'06	1'34	1'17	1'
1'	1'20	1'54	1'34	1'12
1'10	1'33	2'12	1'49	1'24

Choisir son(es) matériel(s) et son(s) mode(s) de nage

		Modes de nage				
		crawl	dos	brasse	battements de jambe ventrale	battements de jambe dorsale
choix de matériel	aucun	x	x	x		
	"zoomer"	x	x		x	x
	"zoomer" + petite planche				x	
	pullboy	x	x			
	" finger paddle"	x	x			
	" finger paddle" + pullboy	x	x			
	" finger paddle" + pull boy + tuba frontal	x				
	tuba frontal + palmes "zoomers"	x			x	
	"fingers paddle" + "zoomers"	x	x			

"fingers paddles" > petites plaquettes qui se mettent sur les doigts

"zoomers" > palmes courtes de natation sportive