

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5	CAP Natation de durée	OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN
<b>Forme scolaire et modalités de pratique</b>	Les élèves sont en binômes et travaillent avec un carnet d'entraînement personnel. Ils remplissent plusieurs fois dans la séquence le rôle de partenaire d'entraînement pour relever les distances nagées et les temps réalisés et proposer des régulations à mi-série. Durant toute la séquence le pratiquant relève dans son carnet d'entraînement les séances réalisées, les régulations expérimentées et analyse sa pratique en mobilisant des ressentis de différente nature.	
<b>Situations d'évaluation</b>	L'épreuve dure 45 min et se déroule en 3 temps : <b>Temps 1 : Adaptation de la séance.</b> Le candidat annonce l'objectif qu'il a choisi et dispose de 5 min pour adapter une séance prévue en amont à l'état de forme du moment. <b>Temps 2 : Réalisation de la séance.</b> Le candidat dispose de 30 min pour réaliser le programme qu'il a adapté, avec à sa disposition différents paramètres. A mi-série il dispose d'un temps de régulation pour la 2eme partie de la série durant lequel il peut modifier les paramètres initiaux. <b>Temps 3 : Analyse de la séance.</b> Le candidat dispose de 10 min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser et justifier ses choix de régulation effectués à mi-série.	

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

AFLP	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 1 sur 7 points</b>	<i>Construire et stabiliser des modes de nage pour réaliser une séance efficace, cohérente avec un mobile personnel de développement.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>J'utilise des modes de nage (crawl, dos...) et du matériel adapté à mon niveau.</b></li> <li>- <b>Je respecte un temps cible adapté à mon niveau.</b></li> <li>- <b>Je maîtrise les autres paramètres de l'entraînement.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je ne nage pas assez bien pour finir ma série malgré le matériel à ma disposition.</li> <li>- je choisis un temps cible au hasard puis je ne le respecte pas.</li> <li>- Je me trompe aussi sur le temps de récupération ou la distance totale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je nage correctement mais dans un seul mode de nage (ex : la brasse) et j'utilise mal le matériel ce qui limite mes possibilités.</li> <li>- je choisis un temps cible trop difficile puis je ne le respecte pas assez.</li> <li>- Je choisis correctement le temps de récupération et la distance totale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je maîtrise 2 modes de nage efficaces (ex ; crawl et dos crawlé) et j'utilise bien le matériel ce qui me permet de varier durant ma série.</li> <li>- Je choisis un temps cible adapté puis je le respecte régulièrement.</li> <li>- Je choisis correctement le temps de récupération et la distance totale en fonction de mon thème de travail.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je maîtrise plusieurs modes de nage efficaces (ex ; crawl et dos crawlé, brasse) et j'exploite bien le matériel ce qui me permet de réaliser ma série et d'adapter efficacement mon effort en cas de fatigue ou de forme supérieure.</li> <li>- Je choisis un temps cible adapté et je le respecte tout au long de mon entraînement.</li> <li>- Je choisis correctement et j'adapte à mon état de forme le temps de récupération et la distance totale en lien avec mon thème de travail.</li> </ul>
<b>AFLP 2 sur 5 points</b>	<i>Mettre en lien ses ressentis avec la charge de travail pour la réguler de manière autonome</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Je relève des ressentis que j'utilise pour modifier mes paramètres d'entraînement.</b></li> <li>- <b>J'atteins ma distance totale prévue.</b></li> <li>- <b>En fin d'entraînement je me projette sur ma séance future.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je ne relève pas trop mes ressentis</li> <li>- Je réalise moins de la moitié de ma distance totale.</li> <li>- Je ne prévois pas de séance suivante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je relève mes ressentis sans les utiliser dans ma deuxième partie de série.</li> <li>- Je réalise un peu plus de la moitié de ma distance totale.</li> <li>- Je prévois une séance future sans lien avec la séance du jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je relève quelques ressentis et modifie le temps de récupération, la distance et/ou le matériel utilisé sur la 2<sup>ème</sup> partie de ma série en tâtonnant car je n'ai pas construits de repères.</li> <li>- Je réalise presque ma distance totale.</li> <li>- Je prévois une séance future qui ressemble beaucoup à la séance du jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je relève précisément mes ressentis et je modifie le temps de récupération, la distance et ou le matériel utilisé sur la 2<sup>ème</sup> partie de ma série en fonction des repères que j'ai construits.</li> <li>- Je réalise ma distance totale voire je la dépasse en cas de forme supérieure.</li> <li>- Je prévois une séance future qui évolue par rapport à celle du jour.</li> </ul>

<b>AFLP 3</b>	<i>Mobiliser des méthodes sur différents thèmes de travail afin de pouvoir analyser ses ressentis pour faire des choix</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je respecte une méthode de travail.</li> <li>- Je réalise mes séries (temps cible et distance)</li> <li>- Je tiens à jour mon carnet d'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je n'ai pas vraiment de méthode de travail.</li> <li>- je ne finis pas mes entraînements et je ne respecte pas assez mon temps cible.</li> <li>- je ne tiens pas suffisamment à jour mon carnet d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je réalise toujours la même méthode sans prendre en compte ma séance précédente.</li> <li>- Je respecte la distance prévue mais pas toujours mon temps cible.</li> <li>- Je tiens mon carnet mais mes notes sont incomplètes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- j'essaie plusieurs formes de travail en utilisant mon travail précédent pour choisir (modalités de nage, temps cible, matériel et distances).</li> <li>- je réalise intégralement mes séries et je respecte bien mon temps cible.</li> <li>- je tiens mon carnet à jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- j'expérimente plusieurs formes de travail en utilisant un temps cible affiné en fonction du mode de nage et du matériel utilisé.</li> <li>- je réalise intégralement mes séries et je respecte mon temps cible.</li> <li>- je tiens mon carnet à jour et l'utilise pour affiner mon projet.</li> </ul>
<b>AFLP 4</b>	<i>Coopérer et investir le rôle de partenaire d'entraînement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis concerné par le travail de mon partenaire.</li> <li>- Je suis capable de conseiller mon partenaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je ne suis pas concerné par l'entraînement de mon partenaire.</li> <li>- J'observe rarement mon partenaire et ne le conseille pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je relève peu (ou avec des erreurs) les temps, distances, mode de nage de mon partenaire sauf quand on me le demande.</li> <li>- j'observe sans utiliser d'indicateurs. Je dis c'est bien, j'encourage mon partenaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je relève régulièrement et avec justesse le temps, les distances, les modes de nage, le matériel utilisé par mon partenaire.</li> <li>- j'observe et conseille mon partenaire à partir d'indicateurs simples (essoufflement, temps).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En relevant les distances, les modes de nage, le matériel utilisé par mon partenaire je peux dire s'il faut que mon partenaire régule sa série.</li> <li>- Je conseille mon partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (temps progressivement non tenu, essoufflement trop important, fréquence gestuelle qui chute...)</li> </ul>
<b>AFLP 5</b>	<i>S'engager pour atteindre sa zone d'effort cible et persévérer pour envisager des progrès</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je me dépasse à chaque entraînement</li> <li>- J'utilise un temps cible identifié.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je ne m'entraîne pas suffisamment et je ne ressens pas d'effets sur mon corps.</li> <li>- je n'utilise pas de temps cible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'entraîne à chaque séance mais sans fournir assez d'effort, je ne ressens pas d'effets différents sur mon corps en fonction des thèmes.</li> <li>- J'utilise un temps cible non personnalisé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'entraîne à chaque séance en fournissant des efforts importants, je ressens des effets différents sur mon corps en fonction des thèmes.</li> <li>- J'utilise un temps cible personnalisé et affiné.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'entraîne à chaque séance en recherchant mes limites, je ressens des effets différents et clairement identifiés sur mon corps en fonction des thèmes.</li> <li>- J'utilise un temps cible affiné et adapté à ma forme du moment.</li> </ul>
<b>AFLP 6</b>	<i>Intégrer des conseils pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je respecte les principes d'échauffement, d'hydratation et de nutrition.</li> <li>- Je respecte les règles d'hygiène et de sécurité de la piscine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon échauffement, mon hydratation et ma nutrition sont peu adaptés à l'effort.</li> <li>- Je ne respecte pas assez le règlement de la piscine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon échauffement est générique. Mon hydratation et ma nutrition ne sont pas toujours adaptés à l'effort.</li> <li>- Je ne respecte pas toujours le règlement de la piscine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon échauffement, mon hydratation et ma nutrition sont adaptés à l'effort.</li> <li>- Je respecte le règlement de la piscine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon échauffement est spécifique à ma séance. Mon hydratation et ma nutrition sont toujours adaptés.</li> <li>- Je respecte systématiquement le règlement de la piscine.</li> </ul>