

**APSA : Natation de vitesse**

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar - Sénégal	<b>RNE :</b>
--	----------------------------------	--------------

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.</p>	<p><b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b></p> <p>Le candidat devra réaliser 3 courses individuelles chronométrées sur 2 x 50 m + 2x25 m .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1° course : 50 m crawl. Départ plongé</li> <li>2° course : 50 m : 25 m crawl + 25 m autre nage. Départ plongé.</li> <li>3° course : 25 m crawl départ plongé+ 25 autre nage départ plongé.</li> </ul> <p>10' de repos entre chaque 50m, 5' de repos entre les 25m</p> <p>La récupération se fera dans l'eau et sera adaptée à la nage et à la distance effectuées et à effectuer.</p> <p>Le temps de chaque course constituera le repère de performance de l'élément 1. Pour cela, le candidat devra adopter une nage équilibrée, améliorer ses surfaces propulsives, mettre en place une respiration adaptée à la nage et à la distance de nage, optimiser ses virages, ses reprises de nage et ses plongeurs.</p> <p>Le candidat pourra choisir en AFL3 deux rôles parmi les suivants : chronométreur, observateur, juge de nage/starter</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p>Être capable de réaliser des performances optimales sur 2 types de distances différentes en utilisant au moins 2 nages, tout en gérant son effort et l'efficacité technique et propulsive des nages ainsi que de ses plongeurs et reprises de nage.</p>	

AFL 1 noté sur 12 points	Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4										
<b>La performance maximale</b>	G	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
Moyenne des performances sur 50m crawl et 50m 2 nages	F	1'06	1'05	1'04	1'03	1'02	1'01	1'	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42
	F	1'	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
L'addition des performances sur 25m crawl et 25m autre nage	G	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28			
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés</i>		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
<b>L'efficacité technique</b>																										
		27%	26%	25%	24%	23%	22%	21%	20%	19%	18%	17%	16%	15%	14%	13%	12%	11%	10%							
		L'élève crée peu de vitesse et la conserve mal /transmet peu ou pas Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées et ralentissent					L'élève crée de la vitesse mais la conserve/transmet peu Les actions propulsives sont étriquées et incomplètes					L'élève crée sa vitesse utile et la conserve/transmet Les actions propulsives sont coordonnées et continues					L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale utile Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées									

**APSA : Natation de vitesse**

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar - Sénégal	<b>RNE :</b>
--	----------------------------------	--------------

<b>Repères d'évaluation de l'AFL 2 :</b> S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<p>Éléments à évaluer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présence en cours</li> <li>- S'entraîne activement sur le travail technique des nages, virages, reprise de nages, plongeon</li> <li>- Fait le bon choix de nage adapté à sa performance</li> <li>- Régule sa technique en fonction des conseils donnés</li> <li>- Stabilité des performances</li> </ul>	<p><b>Entraînement inadapté :</b></p> <p>Préparation et récupération aléatoires Élève souvent absent Choix, analyses et régulations inexistantes</p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté :</b></p> <p>Performances stables sur 1/3 des tentatives Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples Préparation et récupération stéréotypées</p>	<p><b>Entraînement adapté :</b></p> <p>Performances stables sur 2/3 des tentatives Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources Préparation et récupération adaptées à l'effort</p>	<p><b>Entraînement optimisé :</b></p> <p>Performances stables sur 3/4 des tentatives Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi</p>

Choix de répartition des points pour l'AFL 2 et l'AFL 3

	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
2 points	0 – 0,5	1	1,5	2
4 points	0,5 - 1	1,5 - 2	2,5 - 3	3,5 - 4
6 points	0,5 - 1 - 1,5	2 - 2,5 - 3	3,5 - 4 - 4,5	5 - 5,5 - 6

APSA : Natation de vitesse

Nationale  Académique  Établissement

<b>Établissement :</b> Lycée Jean Mermoz	<b>Commune :</b> Dakar - Sénégal	<b>RNE :</b>
--	----------------------------------	--------------

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b><u>Chronométreur</u></b>	Prise de temps à + de 0''50 du chrono de référence	Prise de temps à 0''50 près du chrono de référence	Prise de temps au plus près du chrono de référence	Peut prendre 2 temps au plus près du chrono de référence
<b><u>Observateur</u></b>	Peu attentif dans le rôle, relevés d'informations approximatifs Aucune analyse ou analyse sommaire des informations Conseils absents ou incohérents	Relevés justes dans l'ensemble Peut analyser mais ne sait pas donner de conseils adaptés à son partenaire	Relevés justes Analyse et transmet les conclusions à son partenaire	Relevé d'informations précises Est capable d'analyser les informations relevées, de transmettre les conclusions à son partenaire observé et de lui soumettre les axes d'amélioration
<b><u>Juge de nage / starter</u></b>	Ne connaît pas les fautes de nages ni d'arrivée Hésite dans les ordres à donner	Connaît les fautes mais ne sait pas les repérer Connaît les règles de départ mais les ordres sont hésitants et provoquent des faux départs	Repère les fautes de nage et d'arrivée Connaît les règles des départs et les fait appliquer avec des ordres clairs	Repère les fautes de nage, de virage, de reprise de nage et d'arrivée Connaît parfaitement et fait appliquer les règles du départ. Sait reconnaître un faux départ et l'attribuer au nageur responsable (ordres précis)