



ORAL 1 : NATATION VITESSE

- Romain NAVARD
- romain.navard@univ-orleans.fr
- UFR STAPS Orléans



Celine

Formation agrégation interne – Académie Orléans-Tours

OBJECTIFS DE FORMATION: NATATION VITESSE

- Mieux Connaitre l'APSA (logique, problèmes, ressources, niveaux de pratique...): Natation de vitesse... afin de l'enseigner!
- Connaître les textes EPS collège et lycée relatifs à la Natation.
- Maitriser les enjeux de l'épreuve dans le cadre de l'oral 1.
- Effectuer des propositions adaptées et justifiées en Natation Vitesse à l'échelle de l'APSA et des élèves ... de l'établissement.
- Connaissances complémentaires: sauvetage, savoir-nager...



FORMAT CLASSE INVERSEE: NATATION VITESSE

15 jours avant le TD: dépôt sur celene.

- Lire et effectuer une synthèse personnelle de ce power point = actualiser ses connaissances sur la Natation Vitesse et autres pratiques proches (savoir-nager, sauvetage,...).
- Venir en TD en présentiel avec ses questions et remarques: 30'-1h
- 3h-Mise au travail : conception situation à partir de vidéo, en exploitant sa méthodo oral 1 (si fait).



SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques et scientifiques sur l'APSA.
- Des illustrations pédagogique set didactiques.
- Sécurité et Natation / Savoir Nager
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.
- Les épreuves certificatives en Natation Vitesse.
- Natation et TICE

SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.

PROGRAMME AIEPS 2024 (idem 2023) et NATATION VITESSE



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Concours interne de l'agrégation et CAER - PA

Section éducation physique et sportive

Programme de la session 2023

Épreuves orales d'admission

= TD

Première épreuve d'admission

- Durée de la préparation : 5 heures
- Durée de l'exposé : 30 minutes ;
- Durée de l'entretien : 60 minutes
- Coefficient 4

Liste limitative des activités relevant des différents champs d'apprentissage (CA) :

CA 1

- Athlétisme : relais-vitesse ; épreuves combinées (demi-fond et lancer)
- Natation : vitesse

CA 2

- Escalade
- Savoir-nager
- Sauvetage

Compléments au TD

PROGRAMME AIEPS 2024 (idem 2023) et NATATION VITESSE

Méthodo Oral 1

L'épreuve consiste en la présentation d'une leçon d'EPS pour les élèves d'une classe du second degré. La leçon présentée doit s'appuyer sur les leçons antérieures et s'inscrire en cohérence avec les différents projets (d'établissement, pédagogique et de classe) et les programmes de la discipline.

La leçon d'EPS présentée doit être construite au service d'acquisitions motrices, de priorités éducatives spécifiques à ces élèves et s'appuyer nécessairement sur une activité physique sportive artistique (APSA) appartenant au programme limitatif publié sur le site internet du ministère chargé de l'Éducation nationale.

Chaque candidat dispose d'un dossier, fourni par le jury, sous format numérique comprenant :

- des données relatives à l'établissement, à l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans l'établissement, à la séquence d'enseignement proposée à une classe à partir de l'APSA support ;
- un document vidéo des élèves de la classe dans la leçon qui précède la leçon à présenter.

Au cours de l'entretien, le candidat est invité à justifier ses choix didactiques et pédagogiques pour permettre aux élèves de cette classe d'accéder aux acquisitions attendues. Il s'appuie sur son expérience professionnelle, ses connaissances (institutionnelles, scientifiques, techniques et professionnelles). Le candidat justifie ses priorités éducatives ; il témoigne de sa capacité à les faire vivre et à les inscrire dans

PROGRAMME AIEPS 2024 (idem 2023) et NATATION VITESSE

un parcours de formation. Les transformations visées doivent s'appuyer sur différentes dimensions de l'activité de l'élève, avec une attention particulière à la motricité.
Le candidat est invité à porter un regard critique sur ses propositions et à s'inscrire, à plus ou moins long terme, dans un contexte éducatif plus large.

En salle de préparation et en salle d'interrogation, le candidat dispose d'un matériel informatique mis à sa disposition :

- un ordinateur portable équipé d'un système d'exploitation MS-Windows.
- les logiciels et outils installés sur l'ordinateur : suite Microsoft Office 2013 (Word, Excel, Powerpoint) ainsi que les logiciels standards préinstallés sur Windows (calculatrice, capture d'écran, Paint,).
- un lecteur de vidéo (VLC Media Player/ Windows Media Player)
- les versions numériques des textes généraux de l'éducation nationale et des programmes officiels de l'EPS.

Le candidat peut utiliser pour sa présentation : un ordinateur portable et un vidéoprojecteur mis à sa disposition en salle d'épreuve.

L'utilisation de tout support numérique personnel est exclue.

Il est important de préciser que le recours à l'informatique ne doit pas être considéré comme une fin en soi. Seule la prestation orale du candidat est appréciée. La virtuosité dans l'usage de tel ou tel logiciel ne constitue pas un élément d'évaluation. Il s'agit bien de tirer profit de ces outils en vue d'illustrer ou enrichir la présentation de la leçon.

Un tableau blanc et des feutres sont mis à disposition du candidat.

Le RJ 2023 AIEPS

Quasi-identique RJ 2022 (ré-organisation forme)

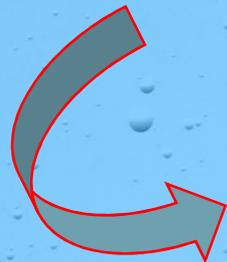
Enjeux de l'épreuve :

Quatre orientations ont organisé l'épreuve cette année : Les candidats devaient :

- Proposer une leçon ancrée sur des choix explicites, justifiés et évalués ;
- S'appuyer sur son expérience professionnelle pour justifier ses choix dans la leçon, les mesurer, les inscrire dans des dilemmes (sans oublier les autres connaissances) ;
- Prendre des responsabilités à l'échelle de l'établissement : s'inscrire, se positionner et être force de proposition ;
- Expliciter sa relation pédagogique avec les élèves au cours de la leçon présentée.

Le RJ 2023 AIEPS

« Vous présenterez et justifierez la leçon d'EPS n°... sur ... d'une durée de ... minutes pour les élèves du (collège / lycée général et technologique / lycée professionnel) ... de la classe de ... dans la séquence d'enseignement s'appuyant sur l'APSA Vous vous appuyerez sur des **données prélevées** de l'enregistrement vidéo et le dossier fournis. »



Données prélevées en Natation

Vitesse sur lesquelles s'interroger

Dispositif (ligne d'eau, rotations...);
forme de groupement

Cohérence de la leçon
: de l'échauffement,
au cœur de leçon, à la
fin de leçon

La démarche
d'enseignement
mise en place

Statut, rôle des
élèves :
applicateur, acteur,
concepteur...
Degré d'autonomie

Les conduites
typiques des é.

Fiches de travail ou
médias : les critères
de réalisation, de
réussite permettant-
ils la réussite de
l'élève ?

Les données du dossier: Ce que je conserve / ce que je laisse
POURQUOI ?

/ aux attentes

Contexte singulier

CA

Enjeux de l'école

SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances sur l'APSA.
-



Connaissance de l'APSA Natation Vitesse (CA1)





NATATION

"La natation, c'est l'ensemble des rapports finalisés de l'homme et de l'eau considéré dans son volume sans reprise d'appuis immédiats, avec le souci d'une autonomie complète, toujours limitée par la nécessité d'assurer des échanges respiratoires (même en flottaison)".

Pelayo et Terret, 1991

Natation sportive = NATATION VITESSE

***"Franchir dans l'eau une distance délimitée la surface (départ et arrivée) plus rapidement que les autres. " FINA
--> règlement.***



Définition de l'APSA

Natation Vitesse (CA1): quelques auteurs.

Références :

- JL Ubaldi : entrée dans l'activité « Natation de vitesse » par la propulsion des bras.
- Pelayo - Gall : entrée dans l'activité par le rôle de la tête.
- Le crawl est la nage qui permet le meilleur équilibre du corps. (PELAYO, La vitesse de nage : une histoire de tempo, 1997)
- "La mise à plat et l'allongement du corps dans toutes les nages sont les 2 objectifs à poursuivre pour nager longtemps et/ou vite » (Pelayo et Michel Sidney-Les APS en licence STAPS-2004-p131).



Exploitation des auteurs et conceptions en Natation pour justifier vos choix (cf RJ 2023).

LOGIQUE INTERNE DU CA1 ET DE LA NATATION VITESSE: SENS / ADN

**CA1: Produire une performance optimale, mesurable à
une échéance donnée**

**PERFORMANCE
CONFRONTATION
MESURÉE**

**AUTONOMIE
(pré-requis):
savoir nager**

**COORDINATION
MOTRICE**

**NE JAMAIS OUBLIER DANS SA Leçon d'EPS à l'O1 en Natation
Vitesse (et dans les APSA du CA1): la LI = réaliser une performance
mesurée à un moment donné dans la leçon!**



RESPECTER UN
REGLEMENT

MESURER DES
DUREES OU
DES DISTANCES

**POINTS
COMMUNS
CA1**

À UNE ECHEANCE
DONNEE
(programme
entraînement)

COORDONNER
SES ACTIONS
MOTRICES

SE
CONFRONTER à
LA
PERFORMANCE
(maximale)

EN RESUME
*à retenir et justification
pour l'O1.*

Quels sont les enjeux éducatifs (de formation) de la Natation Vitesse?

= Intérêts éducatifs pour l'élève dans son parcours de Formation en EPS.

Maitriser ses **EMOTIONS** dans un milieu instable.

Gérer ses **EFFORTS**.

Savoir indispensable à sa propre **SECURITE** et celle des autres, base de toute activité de loisir ou de compétition.

S'entraîner, se **PREPARER**.
(Compétition)

Adaptation et Aisance en milieu aquatique:
Coordonner des **ACTIONS MOTRICES**.

 Sélectionner-Justifier un enjeu éducatif + qu'un autre pour cette classe.

Quels sont les problèmes fondamentaux de la Natation Vitesse? (Problèmes posés à l'élève)

SE PROPULSER

en réduisant les résistances à l'avancement *



S'EQUILIBRER

dans un milieu sans appui solide



Cf les données prélevées dans la question O1.

RESPIRER

dans un milieu inadapté à l'être humain.



S'INFORMER

avec un corps dont le visage est souvent immergé.

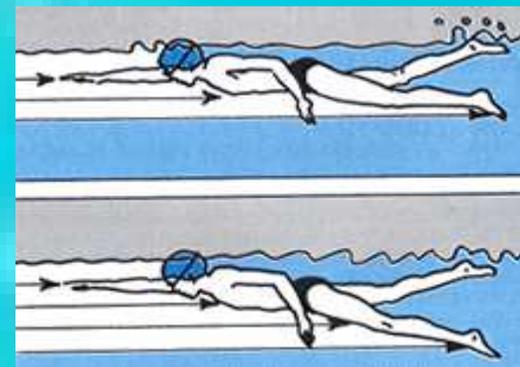
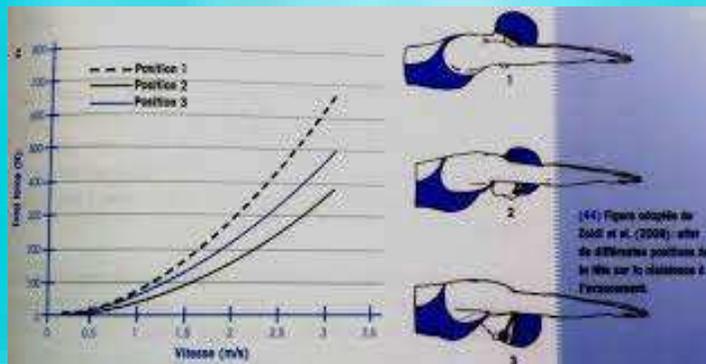
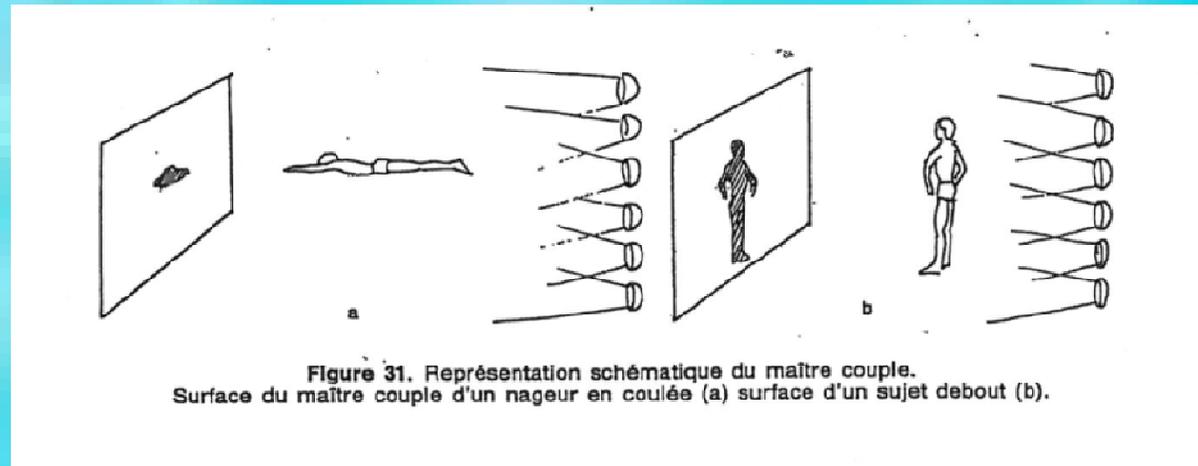


Mais pourquoi ces Problèmes (Quelques connaissances scientifiques)?

- **LA RESISTANCE à L'AVANCEMENT:** *somme des forces s'exerçant sur toutes les parties du corps du nageur créant un frein qui s'oppose à l'axe de son déplacement.*

Surface du maître couple : « cette surface représente la projection orthogonale du corps sur un plan vertical lorsqu'il se déplace à l'horizontal. »

CHOLLET, 1997.



. Sur un plan biomécanique, **la résistance à l'avancement** varie en fonction du carré de la vitesse de nage.

→ Par conséquent, à toute augmentation de la vitesse de nage, correspond une augmentation de la résistance à l'avancement et donc une augmentation de la dépense énergétique.

. La résistance à l'avancement : $R_{avt} = KSV^2$

K=Coefficient de forme du nageur

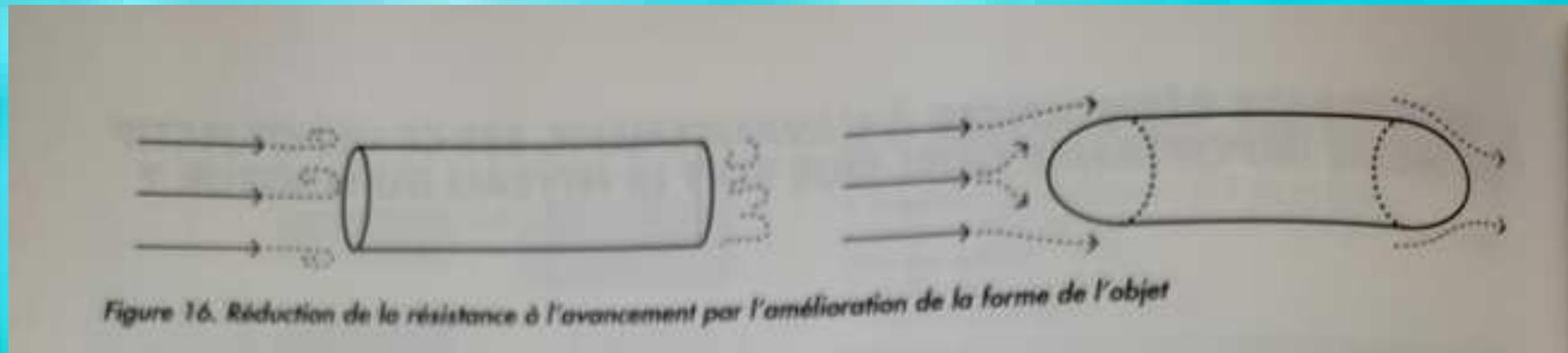
S= surface du maître couple « projection orthogonale du corps sur un plan vertical lorsque celui-ci se déplace horizontalement à la surface de l'eau ».

V²= vitesse au carré.

. La résistance à l'avancement : $R_{avt} = KSV^2$

K=Coefficient de forme du nageur

→ Deux objets qui possèdent exactement la même surface de maître couple, mais qui n'ont pas la même forme, n'offrent pas les mêmes résistances à l'avancement (fig 16)



. La résistance à l'avancement : $R_{av} = KSV^2$

K=Coefficient de forme du nageur

→ Une coulée avec les bras tendus dans le prolongement du corps permet de parcourir une distance supérieure à une coulée bras le long des cuisses (Pelayo, Maillard, Rozier, Chollet, 1999). A surface du maître couple équivalente, plus un corps est allongé, plus les résistances sont faibles (Ungerechts, Niklas, 1994): fig 17

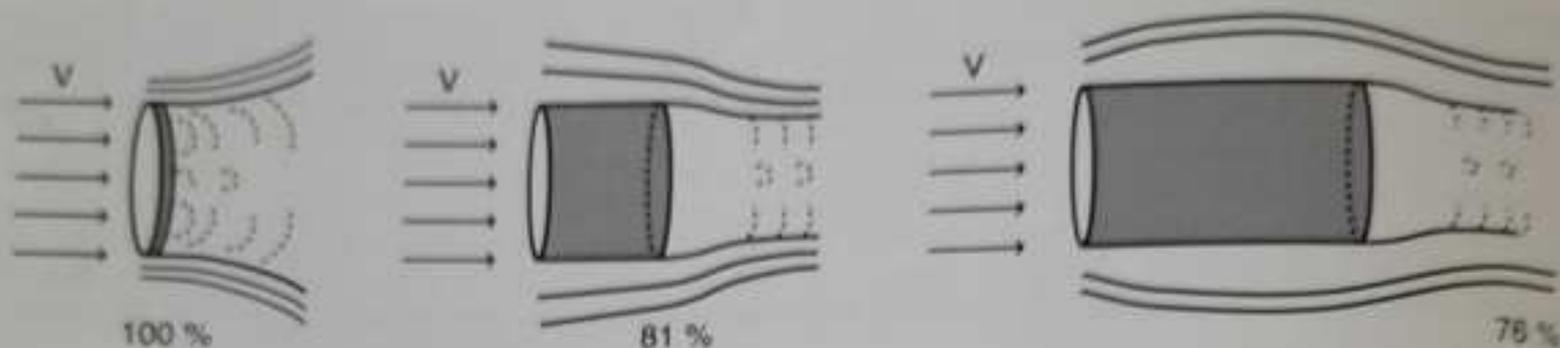
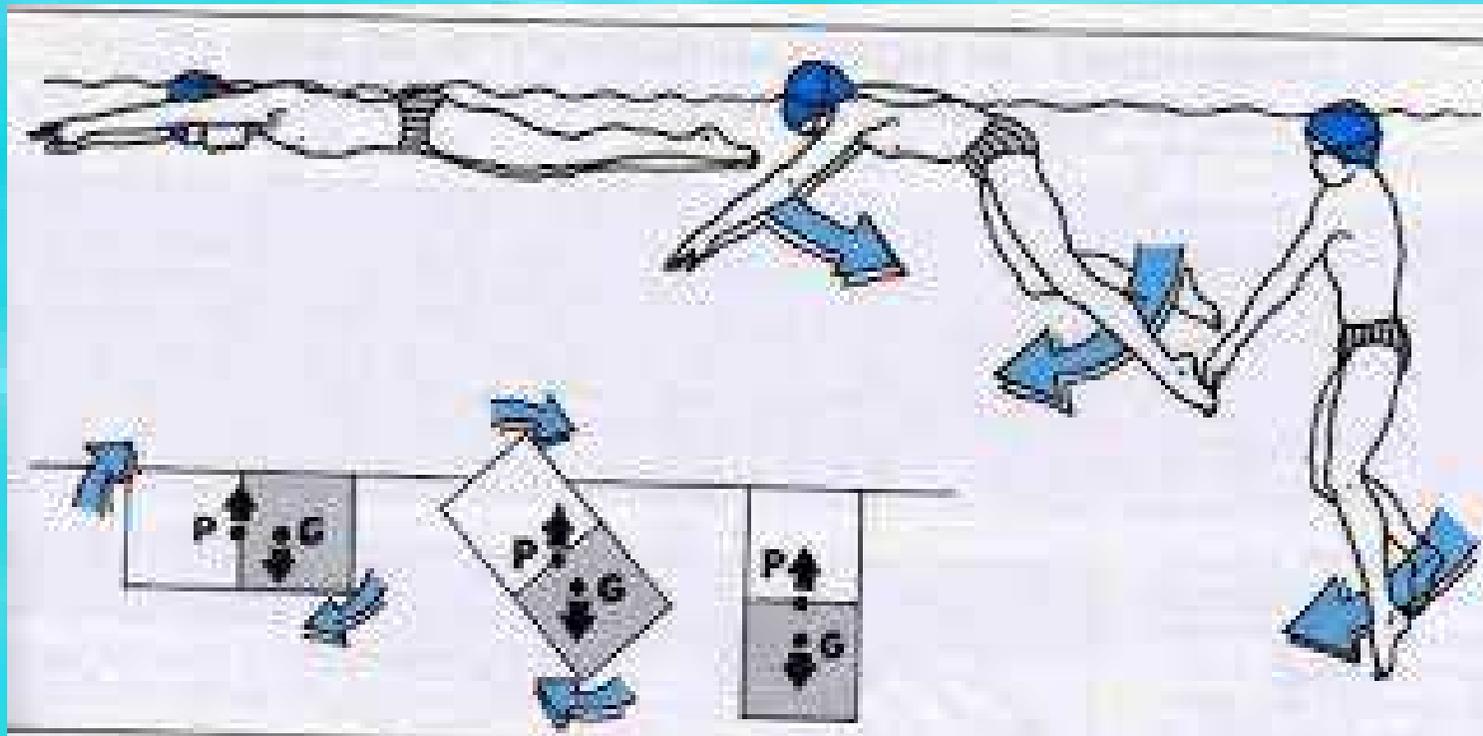
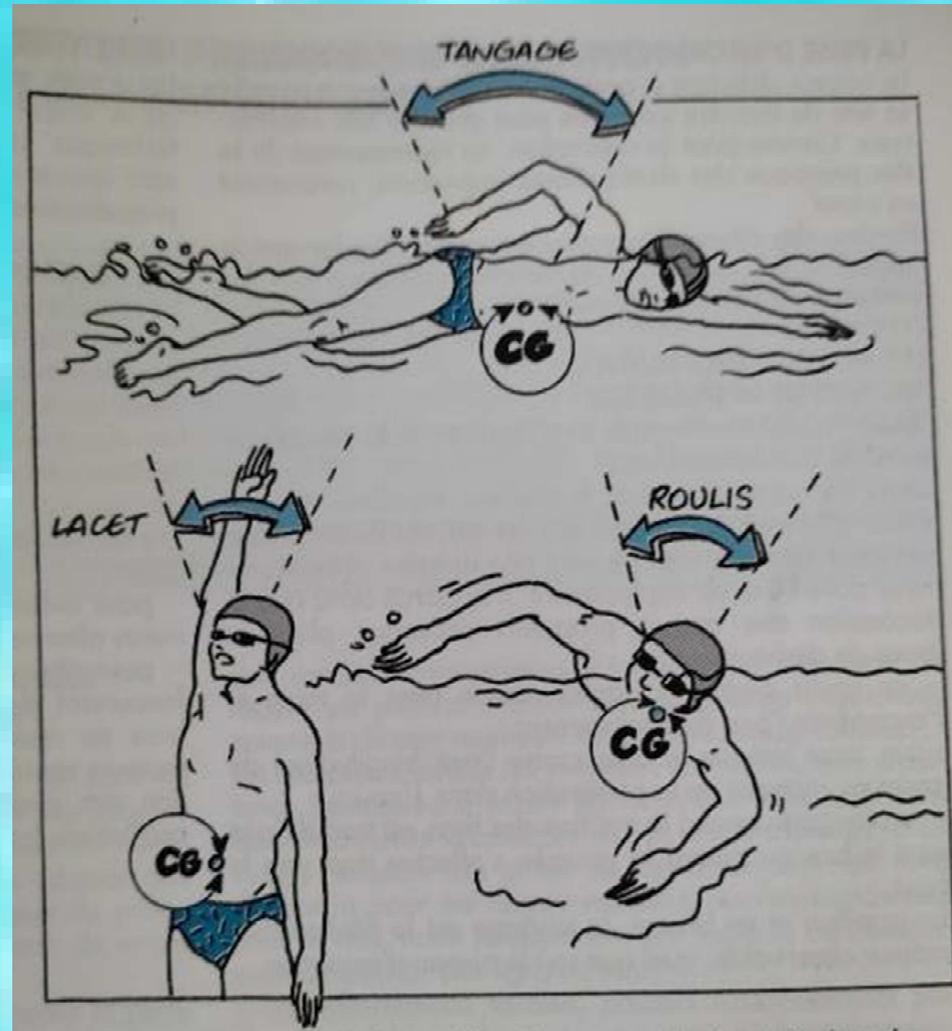


Figure 17. Réductions des résistances passives au fur et à mesure de l'augmentation de longueur d'un solide de même surface de maître couple pour la même vitesse (d'après Ungerechts et Niklas, 1994)

- **LE COUPLE DE REDRESSEMENT:** Un corps humain placé en position d'équilibre horizontal statique, sans action spécifique, va subir un couple de redressement dans la mesure où **les deux points d'application des forces de pesanteur (G) et d'Archimède (P) ne sont pas confondus**. Il se retrouvera en équilibre vertical.



Tangage / Lacet / Roulis



ALORS QUELLE NAGE à PRIVILEGIER POUR COMMENCER LA NATATION?

Les réflexions de ROBIN et DUBOIS, celles de Nathalie GAL, de Didier CHOLLET, de Jean-Luc UBALDI, de CHOLLET-PELAYO-ROZIER-MAILLARD s'accordent toutes pour **écarter la brasse comme 1ère nage** en raison de :

- de sa **complexité** (à bon niveau) et sa **spécificité** tant par la forme du ciseau de jambes que par la délicate liaison « respiration-travail de bras » (coordination).
- de son **inadaptation** (efficacité et économie) **au milieu aquatique.**

= Intérêts éducatifs pour l'élève dans son parcours de Formation en EPS

ALORS QUELLE NAGE à PRIVILEGIER POUR COMMENCER LA NATATION?

**Gestes moteurs plus
simples**

**Placement respiratoire
qui tolère maladresses
(dos)**

**CRAWL
(et DOS)**

**Témoigne de la
meilleure adaptation au
milieu aquatique**

**Nage la plus rapide et la
plus économique**

Le Crawl est la nage préconisée par les programmes.

QUELQUES CONNAISSANCES TECHNIQUES:

Afin de
résoudre les
problèmes
aquatiques

Puis gagner
en efficacité

Rappel:
ERPI



PLACER SA RESPIRATION



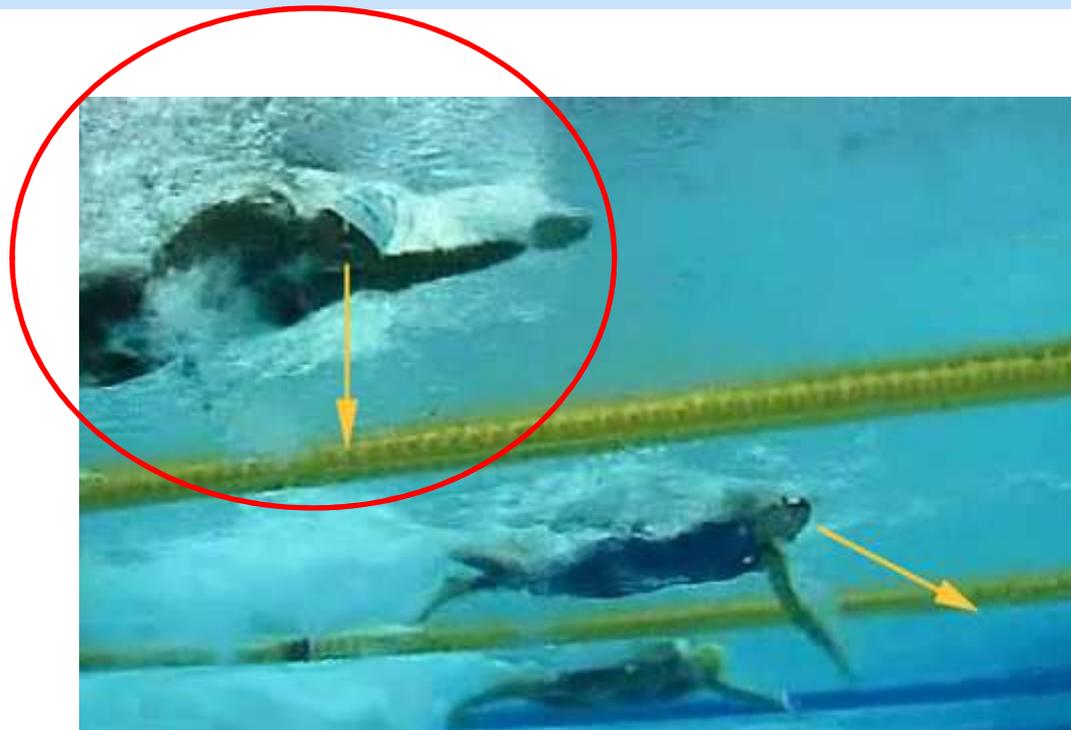
Le nageur respire devant, rompant ainsi tout équilibre, le bassin s'enfonce, la tête sort exagérément de l'eau, le tout nuisant à un bon avancement.



Le nageur est parfaitement positionné, il respire dans le trou d'eau formé par son avancement. La ligne est parfaitement hydrodynamique.

Placer sa **RESPIRATION**: Ne pas nuire à l'avancement, à la propulsion.

INFORMATION: SE REPERER POUR S'ALIGNER



Demi-finale des jeux olympiques d'Athènes, la française Malia Metella est opposée (1er plan) à Inge de Bruijn.

Avoir le regard orienté vers le fond (corps profilé)

Améliorer la **PROPULSION**: les appuis

La vidéo



<https://www.natationpourtous.com/technique/crawl/mouvement-bras-crawl.php>

"L'appui est la pression ressentie au niveau des surfaces corporelles que le nageur déplace dans l'eau pour avancer : paume de la main, avant-bras, bras, aisselle, plante de pied, coup-de-pied, jambe. » (Nathalie GAL-PETITFAUX, 2003).

Bras quasi-tendu appuyant vers l'arrière

Renforcer le GAINAGE (EQUILIBRE)

- "**La mise à plat et l'allongement** du corps dans toutes les nages sont les 2 objectifs à poursuivre pour nager longtemps et/ou vite" (Pelayo et Michel Sidney-Les APS en licence STAPS-2004-p131)

- . **Alignement tête-tronc-jambes.** Les jambes ne doivent pas sortir de l'axe du corps (mouvements de lacet).
- . Synchronisation de la rotation des épaules et de la rotation du bassin (ne pas être décalés dans le temps)



- **Les jambes jouent un rôle équilibreur** lors de la propulsion : elles permettent de rester à plat. Plus un nageur va vite, plus il y a de résistances.



Mauvais exemple #1 : le battement de jambes qui pédale



Mauvais exemple #2 : le battement de jambes qui court



- . **Pieds tendus et pointus.**
- . **Petit coup de fouet avec le coup de pied.**



QUELLES SONT LES RESSOURCES mobilisées en NATATION VITESSE?

ENERGETIQUES

MOTRICES

AFFECTIVES

COGNITIVES

= Les **CONTENUS** à faire apprendre, mobiliser chez nos élèves pour devenir compétent (efficace).

QUELLES SONT LES RESSOURCES mobilisées en NATATION VITESSE?

Ressources socio-affectives: prendre des risques, gérer des émotions (difficulté pour le débutant: appréhension du milieu) , faire confiance à un camarade ou à l'enseignant, accepter la confrontation et la défaite...coopérer, respecter règles et règlement (FINA),...

Ressources bio-énergétiques: respiration inversée (inspi° brève par bouche et expi° active longue et complète pour diminuer le tps d'inspi° par réflexe, placer inspi° en dehors des actions bras, maintenir effort, anaérobie alactique (vitesse), récupération passive et complète...

Ressources bio-mécaniques: avoir propu° efficace (accélération des bras pour compenser les appuis fuyants) , rôle équilibrateur du bassin et des jambes. Hydrodynamisme (alignement tête – bassin – pied), les trajets moteurs des bras, des poussées, des virages; placement de la tête dans l'axe avant propulsion pour alignement (diminuer résistance), coordination bras-jambe (ventre-dos)...etc...

Ressources bio-informationnelles: s'adapter au nouveau système référentiel de perception (visuel, auditive et kinesthésiq, suppression réflexes plantaires), ... orientation du regard dans les 4 nages,...

Ressources méthodologiques: s'échauffer, planifier, se mettre en projet, répéter, persévérer, observer, évaluer, organiser...

Pour le débutant les ressources affectives et bio- énergétiques sont mises en exergue car l'appréhension au milieu est grande et il y a une grosse dépense d'énergie liée à un manque d'efficacité dans l'eau.

Zoom sur Filière énergétique Anaérobie Alactique et Natation Vitesse

TABLEAU DE CAZORLA

Métabolismes	Anaérobie alactique	Anérobie lactique	Aérobie
Caractéristiques			
Substrats utilisés	ATP + Créatine phosphate	Glycogène glucose	Glucide- Lipide
Délai d'intervention prépondérante	Nul	20" à 30"	2' à 4'
Intensité	Très élevée	élevée	Dépend de VO ² max
Durée limite du maintien de la puissance	7" à 10"	50" à 1'20"	3' à 15'
Durée limite du maintien de la capacité	20" à 30"	40" à 2'30"	Théoriquement illimité
Produit final du catabolisme	ADP, AMP et créatine	Acide lactique	Eau + gaz carbonique
Facteurs limitants	Epuisement des réserves	Acide lactique et baisse du PH cellulaire	VO ² max et épuisement du glycogène
Durée de la récupération après sollicitation maximale	Reconstitution des réserves ATP-CP : 2 minutes	Elimination du lactate : 1 h.	Reconstitution du glycogène : 24 h.

Cazorla, G. (2014). *Les sources énergétiques de l'exercice musculaire*

QUELQUES NOTIONS UTILES EN NATATION AVEC SES ELEVES

AMPLITUDE et
FREQUENCE de
NAGE

AMPLITUDE DU
MOUVEMENT

Amplitude de nage = distance par cycle \neq **Amplitude du mouvement** =
longueur du trajet des appuis

Amplitude de nage = distance parcourue par le nageur lors d'un cycle complet
de mouvement des 2 bras (m/cycle) (1 bras en nage simultanée)--> Débutant
(1m/cycle), Expert (2,5m/cycle)

Fréquence de nage = nombre de cycle par unités de temps (cycle/min).
Débutant (35 cycle/min sur 25m CRAWL), Expert (50cycle/min)

QUELQUES NOTIONS UTILES EN NATATION AVEC SES ELEVES

VITESSE DE
NAGE

INDICE DE
NAGE:
Tps/n bras

Vitesse de nage (m/s) = **Amplitude** X **Fréquence** = (distance en m / n cycle) x (n cycle / temps en min)

Indice de nage = tps sur n bras

Exemple 35" sur 50m / 38 coups de bras = 0,92 → barème possible à créer pour que les é se situent (possibilité en % en X 100)

SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques et scientifiques sur l'APSA.
- Des illustrations pédagogique set didactiques.

UNE ILLUSTRATION EN NATATION VITESSE exploitable en Oral 1:

Indice de Nage

Lien internet:

« SITUATION COMPLEXE EN NATATION DE VITESSE POUR UN 2ÈME
CYCLE »

[http://1001-et-1-situations-complexes-en-eps.over-
blog.com/2016/10/situation-complexe-en-natation-de-vitesse-
pour-2eme-cycle.html](http://1001-et-1-situations-complexes-en-eps.over-blog.com/2016/10/situation-complexe-en-natation-de-vitesse-pour-2eme-cycle.html)

Zoom sur indice de nage: concept à exploiter en EPS avec nos élèves

. IN théorique = Amplitude du mouvement x vitesse: trop compliqué

. Calcul simplifié en EPS: tps sur une dist / N cp bras

Exemple: 37'' sur 50m / 50 cp bras = 0,74

→ + IN est faible + le nageur est efficace :
équilibre rapport freq / amplitude.

Exemple de tableau exploitable sur le terrain

SITUATION COMPLEXE EN NATATION DE VITESSE POUR UN 2ÈME CYCLE

- 12 pts: fréquence de nage



Garçon /12pts		Temps sur le 50 m								
		37	42	47	52	57	1'02	1'05	1'12	1'17
Nombre de coups de bras	<60	12	12	11	10	9	8	7	6	5
	60	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	62	11	10	9	8	7	6	5	4	3
	64	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	66	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	68	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	70	7	6	5	4	3	2	1	0	0
	>70	6	5	4	3	2	1	0	0	0

Fille /12pts		Temps sur le 50 m								
		42	47	52	57	1'02	1'07	1'12	1'17	1'22
Nombre de coups de bras	<60	12	12	11	10	9	8	7	6	5
	60	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	62	11	10	9	8	7	6	5	4	3
	64	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	66	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	68	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	70	7	6	5	4	3	2	1	0	0
	>70	6	5	4	3	2	1	0	0	0

AUTEURS ET INDICE DE NAGE

Plusieurs auteurs ont mis en avant cet indicateurs au travers de leurs propositions :

- Ubaldi : les coups de bras référés à un temps (2002) « Des pas en avant en natation sportive aux visées éducatives en EPS» Ubaldi J.Luc, cahiers du CEDRE n° 3.
- Potdevin et Pelayo les CB comme indices de nage (2000) «Les indices de gestion et d'efficacité en natation», Potdevin et Pelayo revue EPS n° 296.
- Verger, les CB comme indicateur technique de nage. (1998) «Indicateurs techniques de nage», Verger, revue EPS n° 269



Utile pour justifier ses choix à l'Oral 1

UNE ILLUSTRATION EN
NATATION VITESSE exploitable
en Oral 1:

Groupe EPIC Académie de
Corse



UNE ILLUSTRATION EN NATATION VITESSE exploitable en Oral 1:

Performance auto-référencée /
FPS / Petite-Grande boucle /
Climat TARGET / Evaluation au
service des app

Article sur celene : « Devenir Champion de soi-même... en Natation de vitesse » Eric LLOBET Professeur EPS Collège à Savary Istres CEDREPS Marseille

→FPS: aller le + loin possible en 10'' et 20''
Bonus de points si bingo et super bingo

- *« Mise en place un contrat « cible » adapté à ses ressources fixant le nombre de mètres à gagner, un « bingo » (progrès de 2 à 3 mètres en 20'') ou un « super bingo » (progrès de 3 à 4 m en 20'')*
- *Des plots numérotés tous les mètres sur le bord de la piscine... permettent de donner aux élèves, les moyens de baliser leurs progrès, de préciser leurs objectifs et de faciliter la connaissance des résultats.*
- *Le « bingo » a une fonction émotionnelle forte en attribuant au progrès réalisé une appétence positive ; l'élève en l'atteignant, devient « champion de soi-même » et révèle le travail fourni tout au long du cycle, la persistance, l'application à mobiliser les contenus clés. »*

LES CONTRATS DE PROGRES POSSIBLES:

Résultats initiaux sur 10"	7 m	8m	9m	10m	11m	12m	13m	14m	15m
Super Bingo	+3m	+3m	+3m	+3m	+3m	+2.50m	+ 2m	+ 1.5m	+ 1.5 m
Bingo sur 10"	+2m	+2m	+2m	+2m	+2m	+2m	+1.50m	+1m	+1m
distance	9 ou 10m	10 ou 11 m	11 ou 12 m	12 ou 13 m	13 ou 14m	14 ou 15m	14.50m ou 15m	15 ou 15.50	16 ou 16.50

Résultats initiaux sur 20"	15m	16m	17m	18m	19m	20m	21m	22m	23m	24m	25m
Super Bingo	+ 4m	+ 4m	+ 4m	+ 3.50 m	+ 3.50 m	+ 3.50 m	+ 3.00 m	+ 2.50 m	+ 3m	+1m + 1" 19"	1 à 2" gagnées sur 25m
Bingo	+ 3m	+ 3m	+ 3m	+ 3 m	+ 3m	+ 3m	+ 2.5m	+2.00 m	+1,50 m	sur 25m	sur 25m
distance	18m ou 19m	19m ou 20m	20m ou 21m	21m ou 21.50 m	22m ou 22.50 m	23 ou 23.50 m	23.50 ou 24m	24 ou 24.50 m	24.55 ou 25 m	19" au 25m	18'50 au 25m

« Charge à chacun d'adapter, ou pas, ces propositions, à son contexte d'enseignement... »

Suite de l'article à lire : **TARGET** et climat motivationnel / Evaluation...

UNE ILLUSTRATION EN NATATION VITESSE exploitable en Oral 1:

Tâche complexe / Petite-grande
Boucle / Démarche spiralaire/
Approche et évaluation par
compétence/ Indicateur (IN)

« Pour une évaluation positive, exigeante et transparente »
Jérémie GIBON - Enseignant et formateur, Professeur agrégé
d'EPS. ENSEIGNER L'EPS N°265 janvier 2015

→ *Tâche complexe Natation Vitesse*

- « Obtenir l'indicateur le plus faible sur 25m crawl » pour le niveau 1 et « obtenir l'indicateur le plus faible sur 50m crawl ou dos crawlé » pour le niveau 2. L'indicateur faisant référence ici à l'indice technique de Verger (temps en seconde + nombre de coups de bras) pour le niveau 1. Le niveau 2 voit s'ajouter en plus du temps et du nombre de coups de bras, le nombre de coups de bras par inspiration.
-diminuer le temps global d'inspiration n'est pas une fin en soi sur le nager vite. C'est la gestion des phases d'hypoxie à travers le projet de performance qui l'est (combien de fois, où et quand inspirer, tous les combien de CB...pour aller le plus vite possible).
- Mis en lien à chaque leçon avec le tableau cible, les élèves explorent des solutions pour: mettre moins de temps, effectuer moins de coups de bras ou les deux au niveau 1. De la même manière sur le niveau 2, les élèves chercheront en plus à maintenir la tête dans l'eau et dans l'axe le plus souvent possible et à inspirer sur le côté pour ne pas perturber l'équilibre aquatique dû aux inspirations. Cette forme de pratique va conditionner de façon importante le travail méthodologique et social des élèves.

« Pour une évaluation positive, exigeante et transparente »
Jérémie GIBON - Enseignant et formateur, Professeur agrégé
d'EPS. ENSEIGNER L'EPS N°265 janvier 2015

= Une Tâche complexe dans le sens où :

- **Mobiliser conjointement des ressources** internes (connaissances, capacités et attitudes) et des ressources externes (fiches de remédiation, vidéos, entraide...).
- Le travail par indicateur oriente également la manière de nager et offre un **caractère «inédit»** à l'activité.
- Cela impose ainsi à l'élève une **remobilisation des savoirs antérieurs**.
- De même, cela permet de **tenir compte des différents rythmes d'apprentissage** et des processus personnels d'élaboration des savoirs.
- Enfin, l'utilisation d'un tel indicateur permet de laisser à chacun **le choix des procédures dans la mobilisation des ressources** internes comme externes. On ne prescrit pas une démarche unique à l'élève mais on le laisse adopter celle qui «fait sens» pour lui et **qui favorise son implication motrice et réflexive**.

« Pour une évaluation positive, exigeante et transparente »
Jérémie GIBON - Enseignant et formateur, Professeur agrégé
d'EPS. ENSEIGNER L'EPS N°265 janvier 2015

Dynamique d'App: les étapes

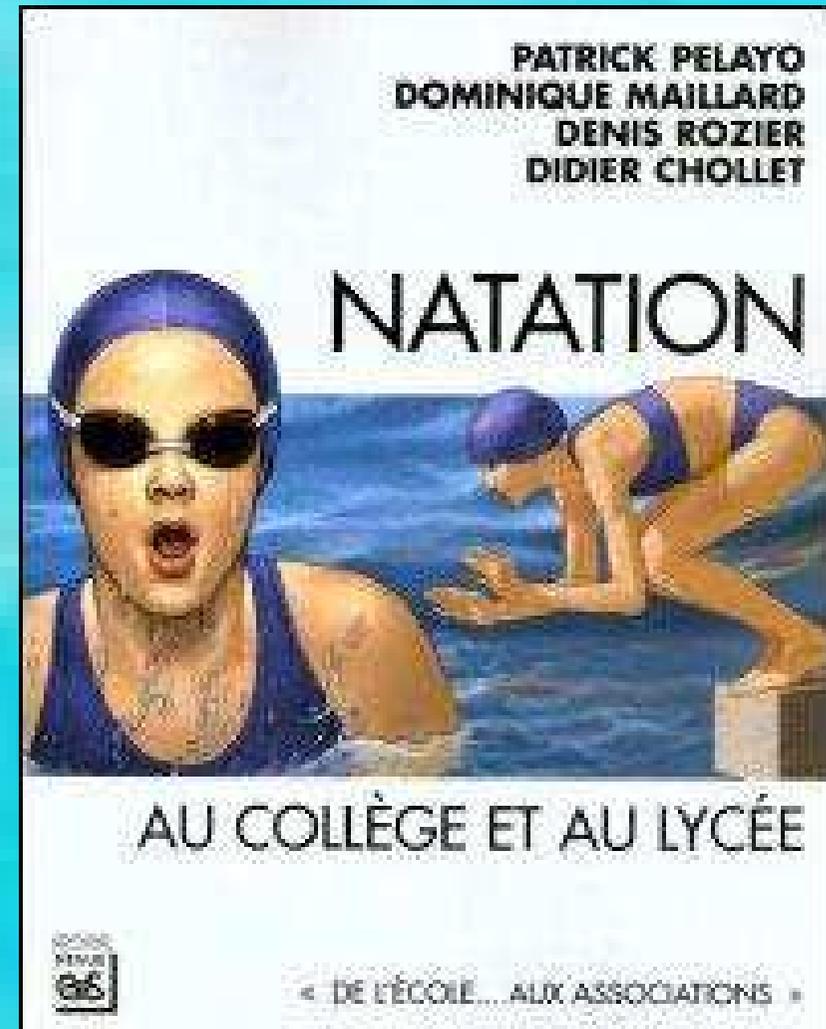
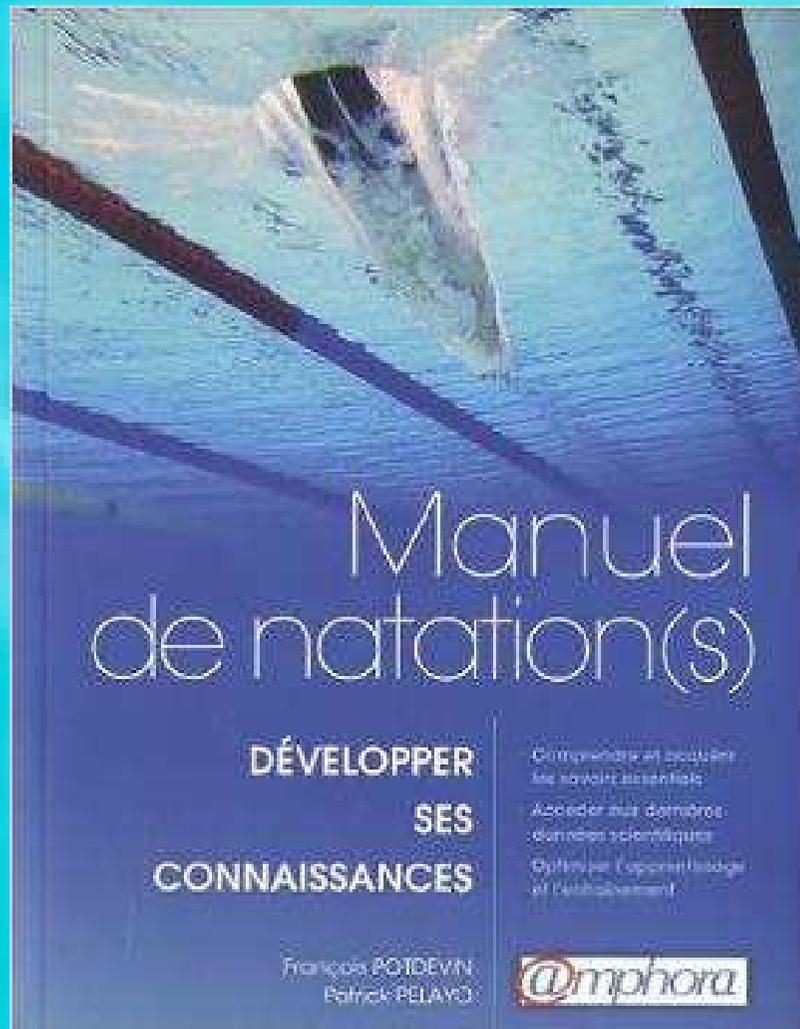
1. **Echt et règles:** Chaque élève comptabilise ses longueurs et le note sur sa fiche de suivi. Cela lui permet de quantifier ses progrès au fil des leçons
2. **FPS (Gde Boucle) :** Le dispositif proposé est donc de placer les élèves par binôme (ou trinôme éventuellement) en début de cycle). Un des élèves réalise un 25m à vitesse max pendant que l'autre compte les coups de bras et relève le temps (à l'aide du chrono mural ou d'un chrono manuel). Les informations sont notées sur un tableau blanc au bout de la ligne d'eau. Les élèves inversent ensuite
3. **Petites Boucles:** Apprentissages spécifiques sur ce qui fait obstacle (les nœuds). En fonction de ce qui aura été repéré par «l'enseignant aiguilleur» (Cf. fiches de situations) mais également du résultat sur la cible, l'élève est orienté vers la fiche de travail qui lui correspond le mieux à ce moment de son apprentissage. Puis inversion des rôles
4. **FPS (Gde Boucle) :** A tout moment, le binôme peut revenir se confronter sur la FPS afin de constater ou non des progrès

LES NIVEAUX DE PRATIQUE EN NATATION



	NON AUTONOME	DEBUTANT	DEBROUILLÉ	CONFIRMÉ	EXPERT
OBJECTIFS POUR CE NIVEAU	Construire l'APNEE et la POSTURE DE REFERENCE (allongé) Le SAVOIR-NAGER : FAMILIARISATION	Construire l'IMMERSION, les REMONTEES PASSIVES, LE CORPS FLOTTANT, l'ACCEPTATION de la CHUTE. REDUIRE les RESISTANCES	NAGER et RESPIRER	MAITRISE 3 NAGES. AMELIORER LA RESPIRATION: expiration complète et forcée, Inspiration courte	GAGNER EN EFFICACITE. MAITRISE 4 NAGES
RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none"> . "Boit la tasse" ou apnée réflexe. . Tête hors de l'eau. . Respiration anarchique 	<ul style="list-style-type: none"> . Apnée 5 à 10". . Inspiration et expiration hors de l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> . Nage en apnée respiratoire. . Tête et corps se redresse durant inspiration. . Les bras rééquilibrent 	<ul style="list-style-type: none"> . Expiration aquatique mais incomplète. . Inspiration trop longue qui entraîne un redressement. 	<ul style="list-style-type: none"> . Expiration complète. Inspiration courte qui ne perturbe pas l'équilibre.
ORIENTATION EQUILIBRE	Verticale	<ul style="list-style-type: none"> . Nage horizontalement sur courte distance. . Respiration en position oblique. 	<ul style="list-style-type: none"> . Nage horizontalement sur 25m. . Apnée quand immergé. Inspire en position oblique. 	Inspiration perturbée encore: pas de dissociation tête-tronc. . Oscillation latérale	Tonicité axiale et remise à plat rapide.
INFORMATION	Visuelle, au dessus de l'eau	<ul style="list-style-type: none"> . Visuelle en phase respiratoire. . Regard vers l'avant. 	<ul style="list-style-type: none"> . Visuelle en inspiration 	<ul style="list-style-type: none"> . Information visuelle côtés et devant. . N'utilise pas les repères extérieurs (ligne de fond, drapeau,...) 	S'informe au dessus et sous l'eau.
PROPULSION	Autonomie très réduite, arrêts fréquents. Jambes rééquilibratrices et désordonnées. Appuis fuyants (petit chien).	<ul style="list-style-type: none"> . Appuis sur l'eau. . Pas de retour aérien. . Jambe peu efficace . Tracte bras avant déplacement tête 	<ul style="list-style-type: none"> . Propulsion par les bras (simultanément, alternativement, retour aérien des bras). . Fréquence élevée et amplitude faible. 	<ul style="list-style-type: none"> . Utilisation incomplète du trajet moteur des bras. . Amplitude reste faible. 	<ul style="list-style-type: none"> . Principalement par train supérieur. Jambes propulsives et équilibratrices. . Continuité des actions . Utilisation maximale du trajet moteur.

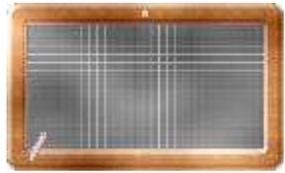
DES SITUATIONS / DES EDUCATIFS



SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques et scientifiques sur l'APSA.
- Des illustrations pédagogique set didactiques.
- Sécurité et Natation / Savoir Nager



LA SECURITE EN NATATION (EPS)



LES TEXTES GENERAUX SUR LA SECURITE EN EPS (et donc aussi en Natation)

- **SECURITE DES ELEVES et RESPONSABILITES DES
ENSEIGNANTS**

NOTE DE SERVICE 09/03/1994

- **LES RISQUES PARTICULIERS à L'ENSEIGNEMENT DE L'EPS ET
AU SPORT SCOLAIRE**

CIRCULAIRE DU 13/07/2004

LES MAITRISER!

LES TEXTES RELATIFS à L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

Note de service Aisance aquatique –savoir nager-BO du 3 mars 2022

« Faire en sorte que tous les enfants apprennent à nager en sécurité est un levier majeur de prévention des accidents de la vie courante chez les moins de 15 ans. Ainsi, permettre à chacun de pouvoir nager en sécurité, dès le plus jeune âge est une des priorités de l'enseignement d'éducation physique et sportive »

LES TEXTES RELATIFS à L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

Note de service Aisance aquatique –savoir nager-BO du 3 mars 2022

- *Le « Pass Nautique »*: « peut être préparé et présenté dès le cycle 2, et lorsque cela est possible, dès la grande section de l'école maternelle. »
- *Le test d' « Aisance Aquatique »*
- *L'ASNS: Attestation du Savoir Nager en Sécurité:*
« validée prioritairement dans les classes de CM1, CM2 ou sixième » ... possibilité jusqu'au lycée

LES TEXTES RELATIFS à L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

Note de service Aisance aquatique –savoir nager-BO du 3 mars 2022

**SURVEILLANCE OBLIGATOIRE
PAR MNS ou BNSSA**

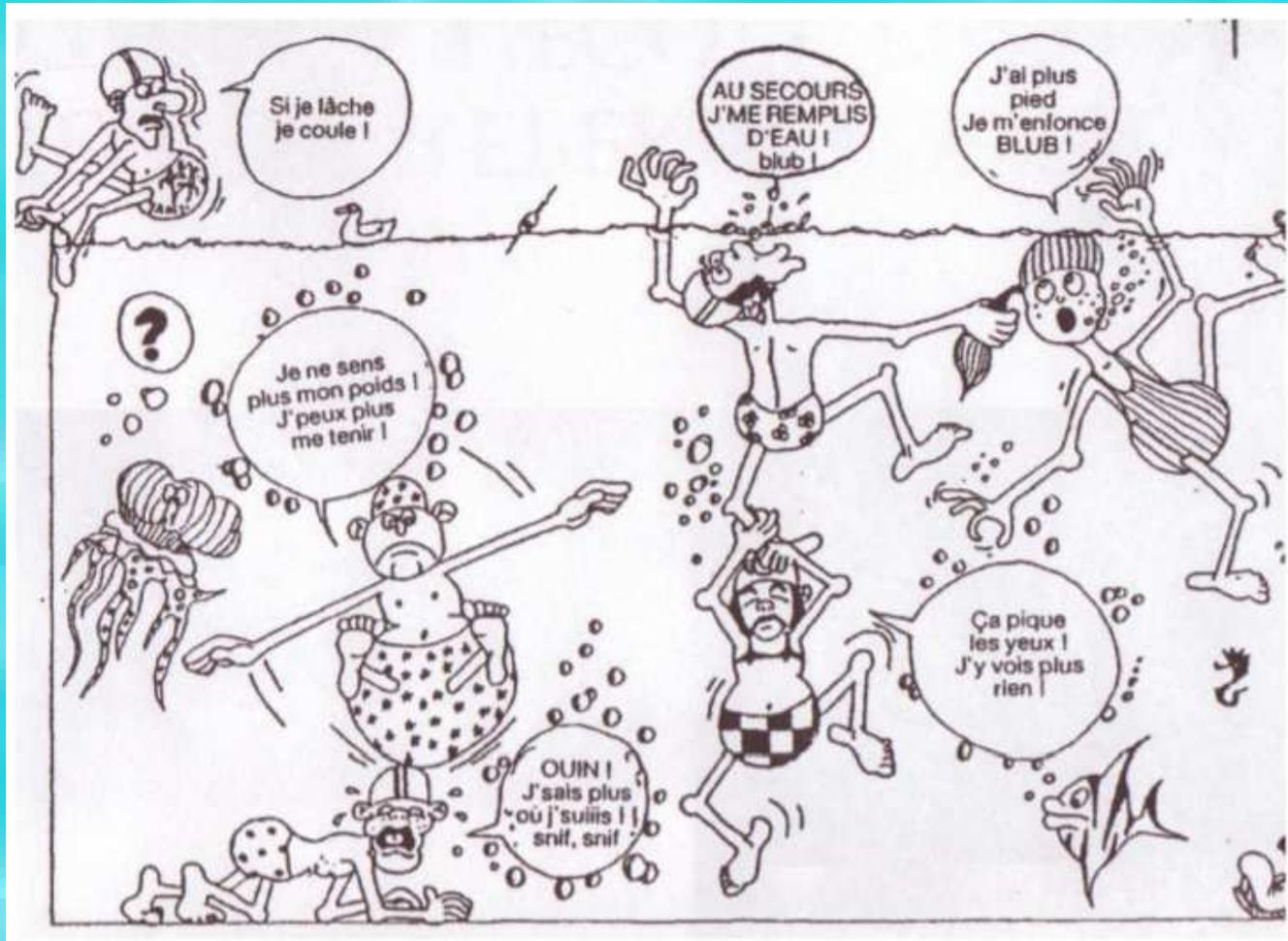
4 m² / élève à l'école.
5m² / élève au collège et
lycée.
3m²/é à l'école (bassin mobile)

SECURITE NATATION

**E de la natation inscrit dans
le PROJET PEDA EPS et le PE**

**Modalités d'organisation et
d'encadrement retenues sont
fixées par le CHEF d'E sur
proposition équipe EPS**

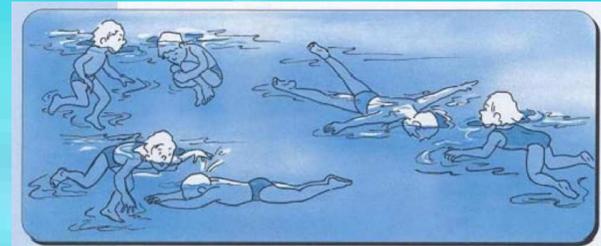
Le SAVOIR-NAGER



Dès la FAMILIARISATION: Résoudre les problèmes de la natation (ERPI), limiter les résistances et lutter contre le couple de redressement



L'élève apprend la remontée passive (« l'eau me remonte »)



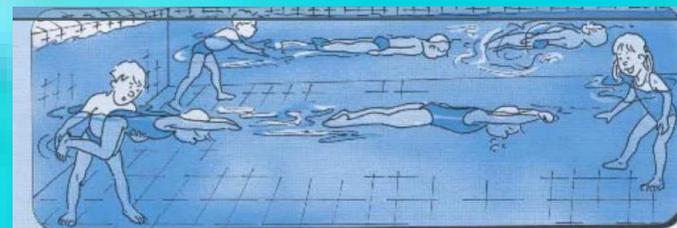
Se laisser flotter en enchaînant diverses postures

- accepter l'action de l'eau dans toutes les positions
- techniques de transition d'équilibre
- corps immergé, corps émergé



Accepter les chutes

- conserver des postures
- tonicité axiale qui résiste aux résistances
- « confiance » en l'eau qui amortit la chute.



Glisser en surface en adoptant des postures hydrodynamiques

- affiner les sensations de glisse et de résistances.
- alignement des segments
- activité tonique dans une posture horizontale, hors gravité.

QUELQUES CHIFFRES:

*La noyade est la **première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans en France** mais concerne aussi les autres catégories d'âge.*



Source 2021:

<https://www.santepubliquefrance.fr/>

*«On a déploré 1649 noyades en 2018, soit 30 % de plus qu'en 2015, et 600 ont été fatales. **Chez les enfants de moins de 6 ans, la hausse est de 96% globalement et de 132% pour les seules piscines privées familiales**»,*

Aymeric Ung, épidémiologiste à Santé publique France et en charge de l'enquête «Noyades 2018», Le Figaro 01/07/2020

LES ENJEUX:

UN ENJEU SOCIÉTAL:
*Le Savoir-nager est une
priorité Nationale:*
**SECURITE ET
AUTONOMIE**



BO 26/11/2015:

Programme cycle 2: *Une attention particulière est portée au savoir nager.*

Programme cycle 3: *Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité.*

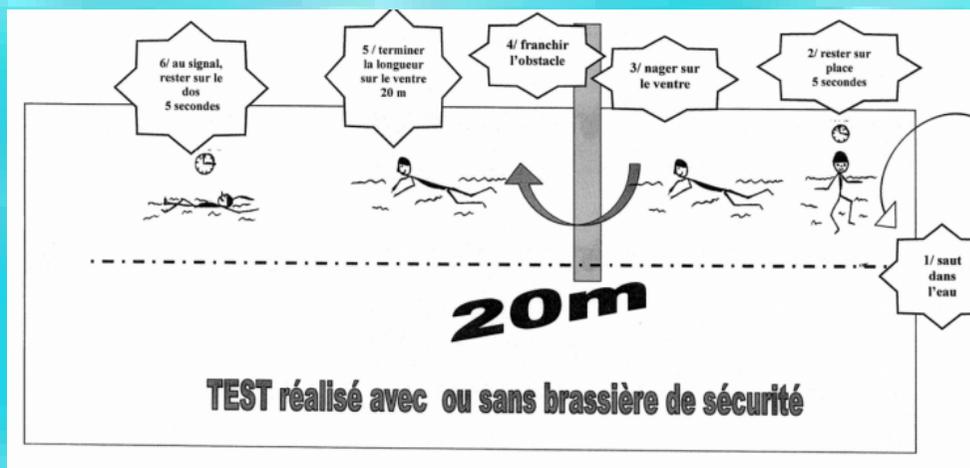
TEST AISANCE AQUATIQUE:

Cycle 1
et 2

Dans le premier degré

*Le parcours d'apprentissage de l'élève commence, dès le cycle 1, par des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique sous forme de jeux et de parcours organisés à l'aide d'un matériel adapté pour permettre aux élèves d'agir en confiance et en sécurité et **construire de nouveaux équilibres** (se déplacer, s'immerger, se laisser flotter, etc.).*

*Il se poursuit au cycle 2 par des temps d'enseignement progressif et structuré, afin de permettre la validation des attendus de la fin du cycle (notamment « **se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion** »). Circulaire 22/08/2017*



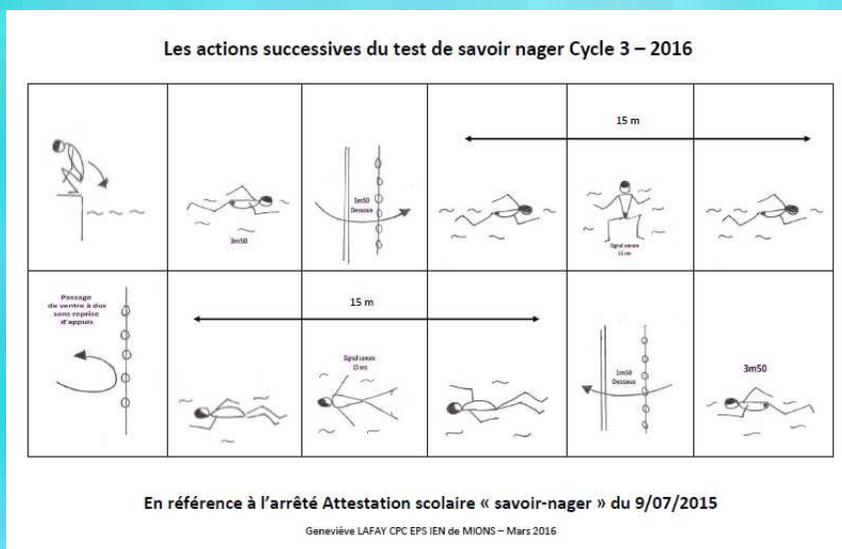
= UN
EXEMPLE

ATTESTATION SCOLAIRE DU SAVOIR NAGER: ASSN

Dans le second degré:

Une évaluation organisée avant la fin du CM2 permet de favoriser la continuité pédagogique avec le collège et notamment de garantir la validation de l'ASSN en proposant aux élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires. Conformément à celles-ci, l'équipe pédagogique répartit les élèves en classes ou en groupes-classes, ou selon toute autre modalité d'organisation adaptée aux équipements, après avoir vérifié si les élèves ont déjà obtenu l'ASSN et apprécié le niveau de compétence en natation. Circulaire du 22/08/2017

Cycle 3 et
4



Vidéo YOUTUBE du Test:

https://www.youtube.com/watch?v=R9hnZeGo9Ww&ab_channel=SMARTEPS

Un exemple de Séquence Cycle 3 sur EDUSCOL



éduscol Informer et accompagner les professionnels de l'éducation

CYCLES 2 3 4

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

Bâtir un module d'apprentissage pour le savoir nager

DIFFICULTÉS DES ÉLÈVES	CE QU'IL Y A À APPRENDRE	REPÈRES D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE
<p>Pour le premier degré :</p> <p>Accepter l'immersion des voies respiratoires.</p> <p>Accepter l'horizontalité du nageur.</p> <p>Se doter des mouvements bras et jambes pour se déplacer dans l'eau.</p> <p>Construire l'expiration aquatique.</p> <p>Pour le second degré :</p> <p>Enchaîner plusieurs actions selon un ordre imposé sans discontinuité.</p> <p>Mémoriser le parcours exigé par le test du savoir nager.</p> <p>Identifier ses points faibles dans la réalisation de l'épreuve pour les travailler.</p>	<p>Construire une aisance dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> accepter l'immersion des voies respiratoires et des yeux ; accepter d'ouvrir les yeux pour prendre des informations ; accepter l'apnée car on se repère sous l'eau en gardant des appuis au sol. <p>Construire une position horizontale :</p> <ul style="list-style-type: none"> accepter le déplacement vertical sous l'eau en appuis ; accepter de s'allonger sur le ventre et se relever aidé ; accepter de s'allonger sur le dos en eau peu profonde ; accepter de faire une « torpille poussée sous l'eau en petit bain » ; accepter d'aller récupérer en petit bain un objet immergé. <p>Construire un déplacement dans l'eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> orienter ses appuis à contre sens du déplacement ; optimiser la surface d'appui des membres supérieurs comme inférieurs ; gérer l'amplitude et la profondeur d'appui selon les besoins ; accélérer ses appuis dans l'eau ; glisser pour minimiser les freins générés par le déplacement du corps et par les retours des membres ; coordonner les actions propulsives des membres supérieurs et inférieurs ; synchroniser une respiration aquatique avec le mouvement de propulsion. <p>Construire une respiration en déplacement :</p> <ul style="list-style-type: none"> accepter de faire « la torpille qui expire » ; se déplacer avec flotteur (planche) avec des expirations aquatiques ; se déplacer en nages ventrale et dorsale avec expiration ; se déplacer avec expiration sur mouvement de propulsion. 	<p>Comportements observables :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'allongement sur et dans l'eau reste bref ; l'immersion et le déplacement sous l'eau sont observables ; le déplacement ventral est réalisé en petit bain ; l'immersion sous l'eau est suivie d'un déplacement ; le déplacement sur 25 m est réalisé avec fatigue ; la respiration contrôlée, stabilise et calme le déplacement ; les composantes de l'ASSN sont réalisées une à une ; <p>Repère final : test de l'ASSN :</p> <ul style="list-style-type: none"> entrer dans l'eau en chute arrière ; se maintenir volontairement à la surface en position verticale ; se déplacer sous la surface de l'eau en immersion sans appui solide ; ouvrir les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction ; réaliser un déplacement dorsal puis ventral en continuité ; coordonner et synchroniser les mouvements des bras et des jambes dans 1 nage ventrale et 1 dorsale ; coordonner et synchroniser sa respiration avec sa propulsion ventrale et dorsale ; identifier la personne à alerter en cas de problème ; connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité ;

Retrouvez Éduscol sur





Vidéo 18'49

Marc bergotti

Digne Dingue d'eau inspiré de la vidéo de

R.Catteau

https://www.youtube.com/watch?v=nH9BYLrD1cl&t=643s&ab_channel=MauroAntonini

SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques et scientifiques sur l'APSA.
- Des illustrations pédagogique set didactiques.
- Sécurité et Natation / Savoir Nager
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.

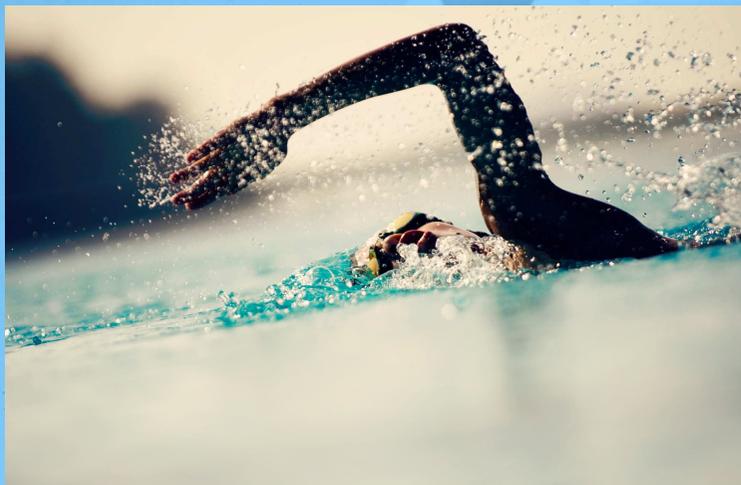


Natation et les programmes

BO LE BULLETIN
OFFICIEL
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE ET
DE LA JEUNESSE



PROGRAMME EPS AU COLLEGE: 2 TEXTES à APPLIQUER



LES PROGRAMMES
COLLEGE
BO n° 11 du 26/11/2015

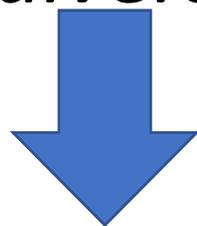


LE S4C
BO n° 17 du 23/04/2015



Programme collège EPS: BO n°11 du 26/11/2015
(cycle 3: CM1-CM2-6ème et cycle 4: 5é-4-3è)

*"Chaque champ d'apprentissage permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (**motrice**, **méthodologique**, **sociale**), en s'appuyant sur des activités physiques sportives et artistiques (**APSA**) diversifiées. "*



EN PRATIQUE: une leçon =
**OBJECTIFS MOTEURS et METHODOLOGIQUES-
SOCIAUX**

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° 1

=

"Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée."

Dans chaque CHAMP
D'APPRENTISSAGE SONT DEFINIS
DES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

=

**COMPETENCES à VISER DANS
LES 3 ANNEES DE CHAQUE
CYCLE**

Exemple du cycle 4

Champ d'apprentissage 1

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Attendus de fin de cycle

Moteur

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- Planifier et réaliser une épreuve combinée
- S'échauffer avant un effort.
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)

Méthodo

Socio

Compétences visées pendant le cycle

Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève

Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.

Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser. Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.

Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.

Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.

Activités athlétiques (courses, sauts, lancers).

-Activité de natation sportive.

Autant que possible, l'élève choisit les épreuves dans lesquelles il souhaite réaliser sa performance optimale. L'engagement moteur reste conséquent afin de mobiliser, en les combinant, toutes les ressources.

Les élèves prennent en charge (seuls ou collectivement) une partie de la programmation de leur travail.

Attendus de fin de cycle : collège (Natation vitesse)

Champs d'apprentissage	Cycle 3 Cycle de consolidation (CM1-CM2-6è)	Cycle 4 Cycle d'approfondissement (5è-4è-3è)
<p>CA1:</p> <p>Moteur</p> <p>Méthodo</p> <p>Socio</p> <p>Donc en NAT. VIT.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AFC1 Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. • AFC2 Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. • AFC3 Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur. 	<ul style="list-style-type: none"> • AFC1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages. • AFC2: S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif. • AFC3: Planifier et réaliser une épreuve combinée • AFC4: S'échauffer avant un effort. • AFC5: Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)

EN RESUME à retenir: construire en cohérence sa leçon à l'O1

LE S4C: Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture BO n° 17 du 23/04/2015



Ministère Système éducatif Enseignements Vie scolaire Métiers et ressources humaines Bulletin officiel Accès rapide

École

Collège

Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture présente ce que tout élève doit savoir et maîtriser à 16 ans. Il rassemble l'ensemble des connaissances, compétences, valeurs et attitudes nécessaires pour réussir sa scolarité, sa vie d'individu et de futur citoyen. Le livret scolaire permet de rendre compte aux parents des acquis et des progrès de leurs enfants et restituer ainsi une évaluation complète et exigeante. La maîtrise du socle est nécessaire pour obtenir le diplôme national du brevet (DNB).



5 DOMAINES articulés avec les 5 COMPETENCES GENERALES EPS

5 domaines du socle commun / 5 compétences générales

Les langages pour penser
et communiquer

Développer sa motricité
et apprendre à
s'exprimer en utilisant
son corps

Les méthodes et outils
pour apprendre

S'approprier par la
pratique physique et
sportive, des méthodes
et des outils

La formation de la
personne et du citoyen

Partager des règles,
assumer des rôles et des
responsabilités

L'observation et la
compréhension du
monde

Apprendre à entretenir
sa santé par une activité
physique régulière

Les représentations du
monde et l'activité
humaine

S'approprier une culture
physique sportive et
artistique



4 à 6 ELEMENTS SIGNIFIANTS / DOMAINE
= des grandes compétences à développer

RAPPEL!

Pour chaque ELEMENTS SIGNIFIANTS, des
"descripteurs"
= des contenus à enseigner (liste non-exhaustive).

SYNTHESE du S4C: ressources académie O-T

EXEMPLE

• CF DOCUMENT ELEMENTS SIGNIFIANTS



INSPECTION PÉDAGOGIQUE RÉGIONALE
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

DOMAINES		ELEMENTS SIGNIFIANTS - CYCLE 3 <i>(issus des documents ressources DGESCO)</i>	ELEMENTS SIGNIFIANTS - CYCLE 4 <i>(issus des documents ressources DGESCO)</i>	DESCRIPTEURS (connaissances, capacités, attitudes) <i>BO 23 avril 2015</i>
D1.1	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit	• S'exprimer à l'oral	• S'exprimer à l'oral	- Parler, communiquer argumenter à l'oral de façon claire et organisée.
		• Comprendre des énoncés oraux	• Comprendre des énoncés oraux	- Adapter son niveau de langue et son discours à la situation.
		• Lire et comprendre l'écrit	• Lire et comprendre l'écrit	- Écouter et prendre en compte ses interlocuteurs
		• Écrire	• Écrire	- Adapter sa lecture et la moduler en fonction de la nature et de la difficulté du texte.
		• Exploiter les ressources de la langue	• Exploiter les ressources de la langue	- Chercher et extraire de façon critique des informations issues de différentes sources.
D1.2	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant une langue étrangère et, le cas échéant, une langue régionale	• Lire et comprendre l'écrit	• Lire et comprendre l'écrit	- S'exprimer à l'écrit pour raconter, décrire, expliquer ou argumenter de façon claire et organisée.
		• Écrire et réagir à l'écrit	• Écrire	- Employer un vocabulaire juste et précis
		• Écouter et comprendre	• Écouter et comprendre	- Connaître et utiliser les règles grammaticales et orthographiques
D1.3	Langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques	• S'exprimer à l'oral en continu et en interaction	• S'exprimer à l'oral en continu et en interaction	- Comprendre des messages oraux et écrits
		• Utiliser les nombres entiers, les nombres décimaux et les fractions simples	• Utiliser les nombres	- S'exprimer et communiquer à l'oral et à l'écrit de manière simple, mais efficace
		• Reconnaître des solides usuels et des figures géométriques	• Utiliser le calcul littéral	- S'engager volontairement dans le dialogue et prendre part activement à des conversations.
		• Passer d'un langage à un autre	• Exprimer une grandeur mesurée ou calculée dans une unité adaptée	- Adapter son niveau de langue et son discours à la situation
		• Se repérer et se déplacer	• Utiliser et produire des représentations d'objets	- Écouter et prendre en compte ses interlocuteurs.
			• Utiliser l'algorithmique et la programmation pour créer des applications simples	- Maîtriser suffisamment le code de la langue pratiquée pour s'insérer dans une communication liée à la vie quotidienne : vocabulaire, prononciation, construction des phrases.
				- Posséder des connaissances sur le contexte culturel propre à la langue (modes de vie, organisations sociales, traditions, expressions artistiques...).
				- Utiliser les principes du système de numération décimal et les langages formels (lettres, symboles...) propres aux mathématiques et aux disciplines scientifiques, notamment pour effectuer des calculs et modéliser des situations.
				- Lire des plans, se repérer sur des cartes.
				- Produire et utiliser des représentations d'objets, d'expériences, de phénomènes naturels tels que schémas, croquis, maquettes, patrons ou figures géométriques.
				- Lire, interpréter, commenter, produire des tableaux, des graphiques et des diagrammes organisant des données de natures diverses.
				- Savoir que des langages informatiques sont utilisés pour programmer des outils numériques et réaliser des traitements automatiques de données.
				- Connaître les principes de base de l'algorithmique et de la conception des programmes informatiques.
				- Mettre en œuvre ces principes pour créer des applications simples.
				- Apprendre à s'exprimer et communiquer par les arts, de manière individuelle et collective.

à exploiter pour l'O1:

CONCEVOIR pour une leçon d'EPS (O1),
c'est donc développer chez ses élèves:

Des
compétences
en terme
d'**AFC**

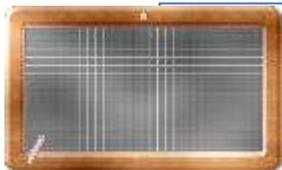
Des compétences
du S4C en terme
d'éléments
signifiants voire de
descripteurs

**= OBJECTIFS MOTEURS /
METHODOLOGIQUES/ SOCIAUX D'UNE
LEÇON D'EPS**

UN EXEMPLE
CONCRET pour
enseigner
NATATION VITESSE
(CA1) et S4C:

Exemple d'articulation EPS-S4C en NATATION VITESSE pour le CYCLE 3 (6è)?

	S4C	EPS	
<i>Une leçon d'EPS:</i>	DOMAINE DU SOCLE <u>Éléments signifiants</u> <i>Descripteurs</i>	AFC du champ 1 (cycle 3): 6ème	Compétences visées/travaillées
Objectifs Moteurs <u>« Augmenter la fréquence des bras »</u>	D5 : Invention, élaboration, production <i>Utiliser des techniques pertinentes</i> OU D1.4 : S'exprimer par des APSA impliquant le corps <i>S'exprimer par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps.</i>	-AFC1 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices ... pour aller plus vite, ...	Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités aquatiques
Objectifs méthodologiques et sociaux <u>« Assumer le rôle d'observateur »</u>	DOMAINE 2 Organiser son travail personnel: <i>anticiper et planifier les tâches</i> Coopérer et réaliser des projets: <i>partager des tâches, Gérer un projet individuel</i>	- AFC2: Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, - AFC3: Assumer les rôles d'observateur.	Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. Passer par les différents rôles sociaux



LES PROGRAMMES LGT

BO n° 1 du 22/01/2019

ARRETE DU 17/01/2019



Ministère Système éducatif Enseignements Vie scolaire Métiers et ressources humaines Bulletin officiel Accès rapide



[< Retour au Bulletin officiel spécial n°1 du 22 janvier 2019](#)



Partager

BULLETIN OFFICIEL SPÉCIAL N°1 DU 22 JANVIER 2019

Programme d'enseignement commun et d'enseignement optionnel d'éducation physique et sportive pour la classe de seconde générale et technologique et pour les classes de première et terminale des voies générale et technologique

NOR : MENE1901574A

Arrêté du 17-1-2019 - J.O. du 20-1-2019

MENJ - DGESCO MAF 1

Vu Code de l'éducation, notamment article D. 311-5 ; arrêté du 17-1-2019 ; avis du CSE des 18-12-2018 et 19-12-2018

LES AFL DU CA1

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

- **Attendus de fin de lycée**

- 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.
- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

Moteur

Méthodo

Socio

- **Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL**

- Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions ;
- identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité ;
- reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort ;
- se préparer à un effort spécifique, récupérer ;
- répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;
- utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations ;
- choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance ;
- assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.

LES PROGRAMMES LP

BO n° 1 du 22/01/2019

ARRETE DU 03/04/2019

Les mêmes CHAMPS D'APPRENTISSAGE

Compétences à construire

CA1 : réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, pour établir et dépasser un record personnel.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : athlétisme, biathlon, cross, épreuves athlétiques combinées, natation de vitesse et de distance...

Modalités de pratique possibles : l'élève peut s'engager dans une pratique dont le but est la production d'une performance mesurée, le gain d'une épreuve ou la recherche d'un dépassement de soi. Les épreuves proposées peuvent être combinées, individuelles ou par équipe. L'intention principale de l'élève est la mobilisation maximale de ses ressources pour produire sa meilleure performance à une échéance donnée.

LES AFLP DU CA1

AFLP CAP

- Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.
- S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.
- Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

AFLP BAC PRO

- Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.
- Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.
- Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.
- Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques et scientifiques sur l'APSA.
- Des illustrations pédagogique set didactiques.
- Sécurité et Natation / Savoir Nager
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.
- Les épreuves certificatives en Natation Vitesse.

Site académique EPS O-T

portal Arena | parents / élèves | presse | Mon espace

 **ACADÉMIE D'ORLÉANS-TOURS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ac-orleans-tours.fr

Entrez votre recherche ici

PORTAIL PÉDAGOGIQUE | L'INSPECTION PÉDAGOGIQUE | **TEXTES DE RÉFÉRENCE EN EPS** | LA FORMATION | RESSOURCES | ACTIONS ET DISPOSITIFS SPORTIFS

ORGANISATION DE L'EPS

ORGANISATION ACADÉMIQUE DES EXAMENS

BILANS DES COMMISSIONS ET ÉTAT DES LIEUX ACADÉMIQUE DE L'EPS

SÉCURITÉ - RESPONSABILITÉS

ENSEIGNEMENT DE LA NATATION

COLLÈGE

Les programmes
Le cycle 3 (Liaison école/collège)
L'évaluation des acquis
Diplôme National du Brevet

CARTOGRAPHIE DES ENSEIGNEMENTS OUVERTS EN EPS

LYCÉE GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

Enseignement Commun
Enseignement Optionnel EPS
Enseignement de spécialité d'éducation physique, pratiques et culture sportives
Enseignement optionnel danse
Enseignement de spécialité danse
Examens Baccalauréat Général et Technologique
Banque académique de référentiels en LGT

LYCÉE PROFESSIONNEL

Enseignement commun de l'EPS
Examens Baccalauréat professionnel et Brevet des métiers d'art
Examens pour le CAP
Banque académique de référentiels pour le lycée professionnel
Mentions complémentaires (AG2S et E2S) UF2S

ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEINE NATURE ET SÉCURITÉ

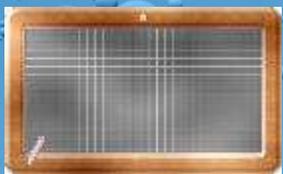
LE REMPLACEMENT - TZR ET CONTRACTUELS

ENSEIGNEMENT D'UNE ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE À L'ÉTABLISSEMENT

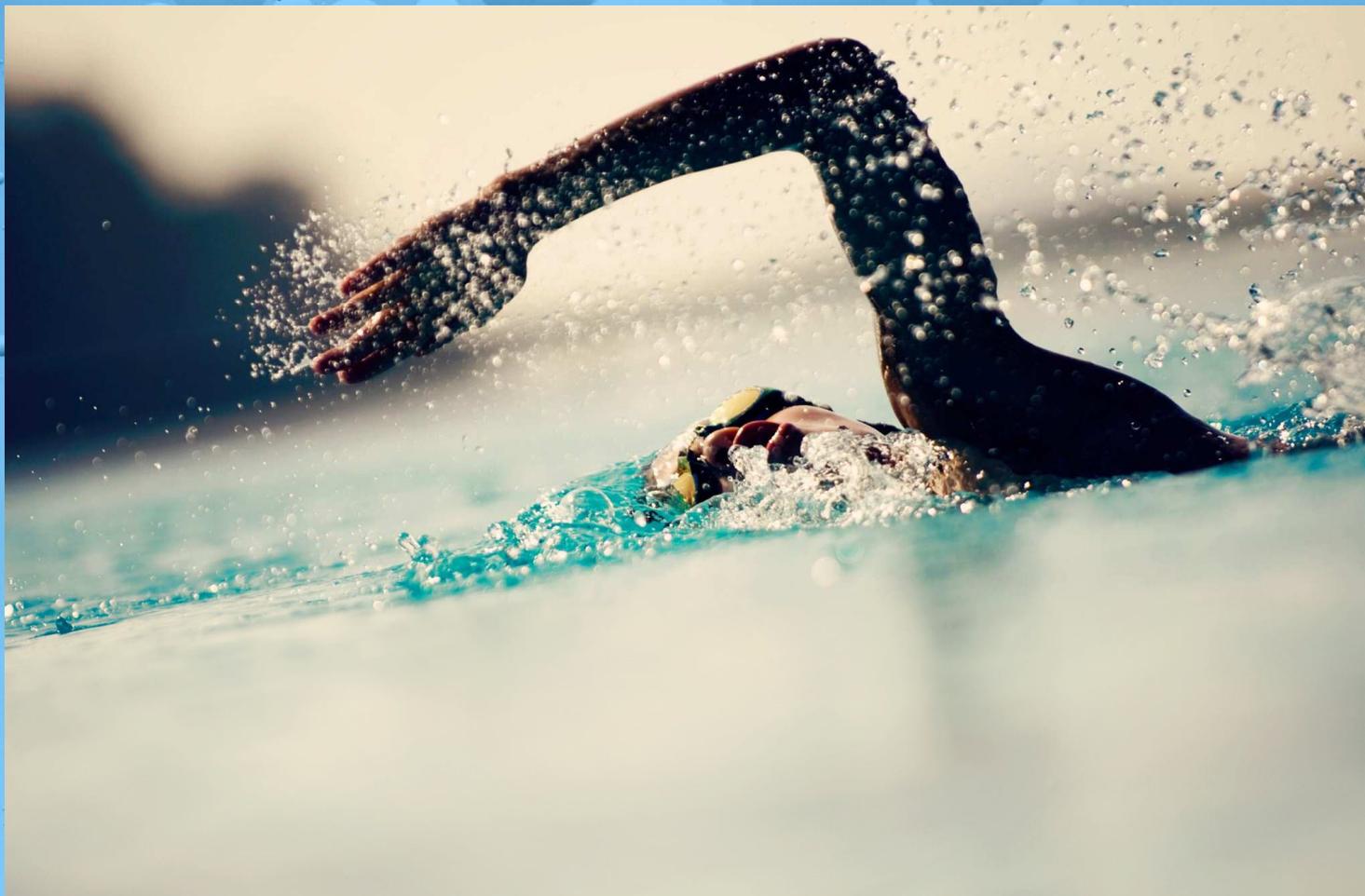
EXAMENS ADAPTÉS EN ÉPREUVES

Lycée Professionnel





Epreuves certificatives en LGT



Enseignement commun EPS Bac GT

Référentiel_CA1_modifié_2022

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 1: « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

Courses, sauts, lancers, natation, etc.

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d'apprentissage
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux
- Pour l'AFL2, l'évaluation peut s'appuyer sur un carnet d'entraînement ou un outil de recueil de données.
- Pour l'AFL3, l'élève est évalué sur au moins un rôle choisi parmi deux proposés par l'équipe
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation ; elle définit les barèmes de performance de part et d'autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ; AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ; AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 : le mode de nage, la répartition d'un nombre d'essais de l'épreuve, le type de départ, d'élan, de virage... ..
- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation
- AFL3 : un rôle évalué parmi deux proposés par l'équipe EPS, les partenaires (d'entraînement et/ou d'épreuve).

Enseignement optionnel EPS Bac GT

Enseignement optionnel EPS Annexe_arreté_du_02_06_2021



Bulletin officiel n° 25 du 24-6-2021

Enseignement optionnel « éducation physique et sportive » – Synthèse des programmes Classes de seconde, première et terminale – 3 heures par semaine						
Quatre objectifs	<ol style="list-style-type: none"> Développer une culture corporelle par l'approfondissement ou la découverte de nouvelles activités physiques sportives et artistiques ; Faire réfléchir les élèves sur leur propre activité physique à partir de thèmes d'étude ; Contribuer à ancrer la pratique physique dans des habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être ; Faire comprendre que les Apsa occupent une place importante dans la société. 					
Sept thèmes d'étude	<ul style="list-style-type: none"> Activité physique, sportive, artistique et égalité entre les femmes et les hommes Activité physique, sportive, artistique et santé Activité physique, sportive, artistique et prévention, protection des risques Activité physique, sportive, artistique et spectacle Activité physique, sportive, artistique et inclusion Activité physique, sportive, artistique et environnement Activité physique, sportive, artistique et entraînement 					
Deux compétences interdépendantes	Pratiquer (2/3 du temps d'enseignement optionnel)			Réfléchir		
	Seconde	Première	Terminale	Seconde	Première	Terminale
	Au moins deux Apsa relevant de deux champs d'apprentissage.	Au moins deux Apsa relevant de deux champs d'apprentissage identiques ou différents des champs d'apprentissage proposés dans la classe de seconde.	Au moins deux Apsa relevant de deux champs d'apprentissage identiques ou différents des champs d'apprentissage proposés dans les classes de seconde et de première.	Sensibilisation à au moins un thème d'étude choisi par les professeurs, concrétisée par des apports théoriques adossés à la pratique.	Exploration d'au moins un thème d'étude choisi par les professeurs, différent de celui de la classe de seconde, supposant des apports théoriques adossés à la pratique et des recherches personnelles.	Analyse de sa propre pratique en lien avec une thématique choisie par l'élève et présentée à l'oral, devant un jury.
Attendus de fin d'enseignement optionnel	Idem aux attendus de fin de lycée pour l'enseignement commun. Possibilité de rendre plus complexe ces AFL en cas de programmation d'une même Apsa sur les trois années.			Mettre en relation un thème avec une ou des Apsa.	Enrichir et mettre en œuvre les liens entre un thème et une ou des Apsa.	Présenter à l'oral une problématique issue d'une réflexion étayée sur sa propre pratique, en lien avec une thématique choisie par l'élève.
Production attendue	X			Compilation d'apports théoriques adossés à la pratique : portfolio, carnet de suivi, etc. Connaissances sur un ou plusieurs thèmes d'étude choisis par l'enseignant.	Restitution devant attester de connaissances liées au(x) thème(s) d'étude : production individuelle ou collective, présentation orale ou écrite, portfolio, animation d'une situation d'enseignement, etc. La production finale, individuelle ou collective, doit intégrer une réflexion de l'élève sur sa propre pratique physique.	Présentation orale individuelle (15 minutes dont 5 minutes d'exposé) ou en binôme (20 minutes dont 8 minutes d'exposé) devant deux enseignants. Réflexion sur sa propre pratique, appui sur une Apsa et une thématique au choix de l'élève.

Enseignement de spécialité EPS Bac GT

BO n° 25 du 24 Juin 2021: un extrait

Le tableau suivant présente les volumes horaires annuels minimaux pour chacun de ces types de contenus. Il revient à l'équipe pédagogique d'organiser le temps restant pour renforcer certains contenus pratiques ou théoriques du programme selon ses choix et les besoins des élèves.

	Première (4 heures par semaine)	Terminale (6 heures par semaine)
	80 heures	114 heures
Apports pratiques	Au cours de chaque année, au moins trois Apsa appartenant à des champs d'apprentissage différents. Possibilité de proposer des Apsa identiques en classe de première et en classe terminale. Au cours du cycle terminal, au moins cinq Apsa appartenant à des champs d'apprentissage différents. La durée minimale d'une séquence d'Apsa est de 18 heures.	
Apports théoriques	36 heures	60 heures
Projets	18 heures	18 heures
Horaire restant à affecter	10 heures	24 heures
Total	144 heures (4 h x 36 semaines)	216 heures (6 h x 36 semaines)

Examen : ressource eduscol: guide

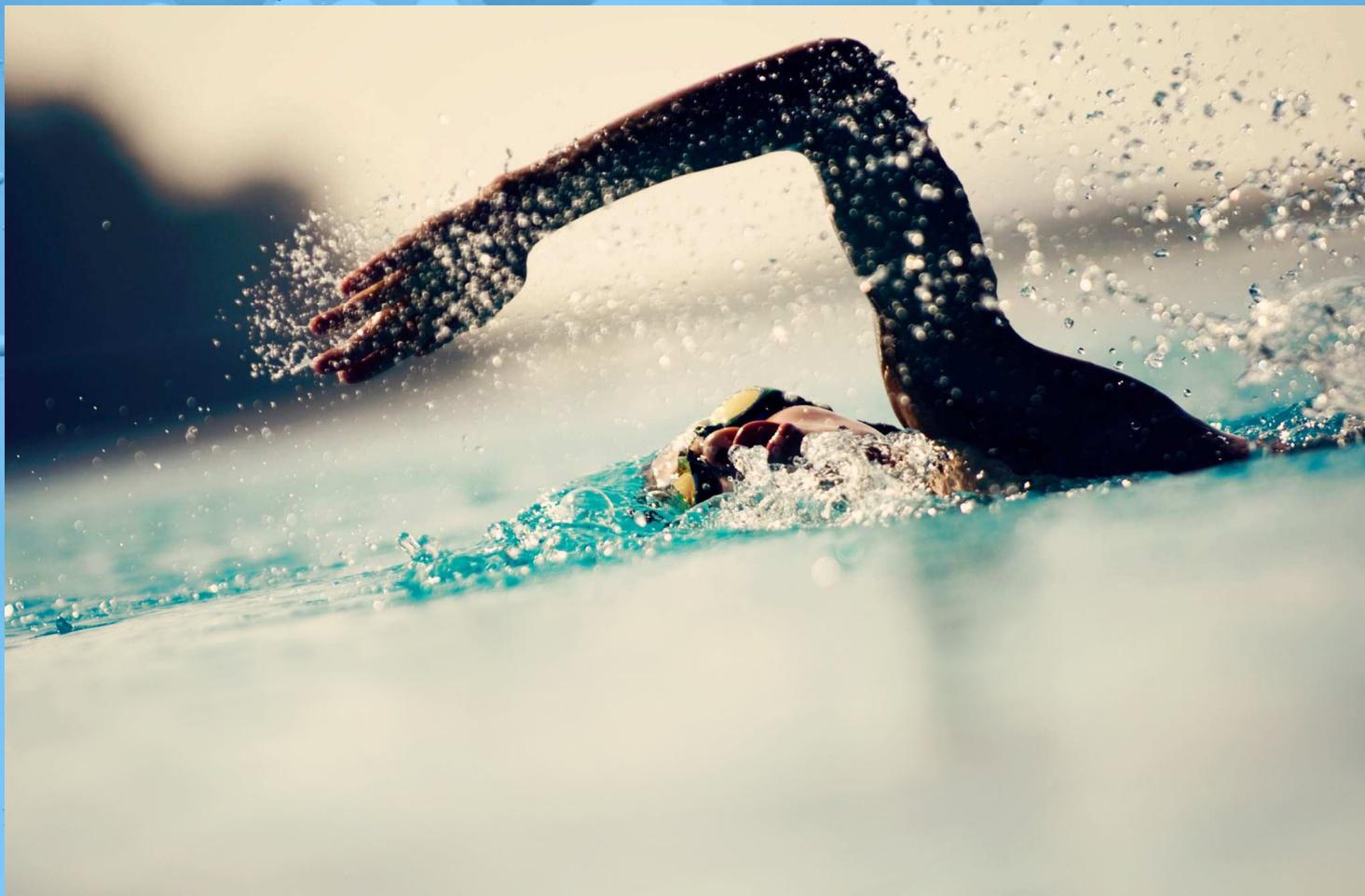
Pour aller plus loin:

[Guide de l'évaluation pour le lycée général et technologique \(ressource Eduscol\)](https://eduscol.education.fr/2688/modalites-d-evaluation-pour-le-baccalaureat)

<https://eduscol.education.fr/2688/modalites-d-evaluation-pour-le-baccalaureat>



Epreuves certificatives en LP



Enseignement commun EPS Bac Pro

Champ d'Apprentissage 1 : « Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée »

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, établir et dépasser un record personnel.

Principes d'évaluation :

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence

Situation de fin de séquence : notée sur 12 points, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants :

- Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.
- Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.

Évaluation au fil de la séquence : notée sur 8 points, elle porte sur l'évaluation de 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les 4 suivants :

- Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.
- Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.
- Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.
- Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

Modalités :

L'enseignant de la classe 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.

Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP.

Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP

Possibilités :

Trois choix sont possibles :

	Choix 1	Choix 2	Choix 3
AFLP X	4	6	2
AFLP Y	4	2	6

Enseignement commun EPS Bac Pro

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage 1												
L'épreuve engage le candidat à produire sa meilleure performance à une échéance donnée. Selon la situation proposée, cette performance peut résulter d'une épreuve combinée ou d'une pratique collective (relais par exemple).												
Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation											
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4					
	0.5 pt	1	1,5	2	2,5	3	3,5 4pts					
AFLP 1 évalué Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. 3 points de performance à partir d'un barème établissement. 7 points	• L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance		• L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière et/ou inappropriée		• L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance		• L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant à l'instant T.					
	0.....1,5.....3 pts											
	Barème établissement à construire.											
AFLP 2 évalué Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible 5 points	La motricité est désordonnée. • Les techniques utilisées sont intuitives et les actions propulsives sont désordonnées	La motricité est peu efficace. • Il peut créer la vitesse, mais il l'entretient insuffisamment pour être efficace. • Les forces produites, souvent mal orientées, manquent d'efficacité dans leur transmission sur le centre de gravité ou l'engin à propulser.	La motricité devient efficace. • Il crée et entretient la puissance (F_{xV}) en mobilisant intentionnellement des techniques efficaces. • Les forces sont orientées, alignées, pour se placer sur un trajet ou placer un engin sur une trajectoire optimale	La motricité devient efficiente (efficace et économe), fluide et intégrée. • Il connaît plusieurs techniques et choisit les plus efficaces en fonction de ses ressources • Il crée des forces puissantes coordonnées et accélérées. Il diminue les facteurs limitant l'efficacité propulsive.	0 point	0,5 point	1 point	2 points	2,5 points	4 points	4,5 points	5 points

Enseignement commun EPS Bac Pro

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

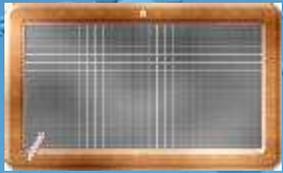
Seuls deux AFLP seront retenus par l'équipe pédagogique pour constituer cette partie de la note sur 8 points.
Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement.

AFLP 3 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	<ul style="list-style-type: none"> L'élève agit spontanément sans référence à une expérience précédente. Il adapte peu son projet. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève reste confus et peu lucide sur les paramètres à utiliser pour améliorer sa performance. Il adapte son projet, mais pas toujours de façon pertinente. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève prélève les indices significatifs sur ses prestations antérieures pour modifier ses actions futures. Il adapte régulièrement son projet à bon escient. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève analyse ses prestations antérieures et envisage plusieurs alternatives d'actions pour progresser. Il est capable d'adapter son projet en cours d'action/d'épreuve pour progresser.
AFLP 4 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de performance, un concours.	<ul style="list-style-type: none"> L'élève assure provisoirement ou partiellement un rôle 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève assure un rôle en ayant ponctuellement recours à l'enseignant ou un partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève assure son rôle de façon autonome en contrôlant les différentes étapes de l'épreuve 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève assume avec efficacité plusieurs rôles et aide ses camarades pour assumer ces rôles en prenant des initiatives.
AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	<ul style="list-style-type: none"> L'élève assure difficilement sa propre préparation qui reste globale et rapide Il est centré sur lui. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève hésite ou se perd dans la réalisation de la préparation qui reste approximative Il assure sans aide réelle son rôle de guide et/ou partenaire d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. Il sait guider un groupe réduit et être un partenaire d'entraînement actif. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève personnalise son échauffement en respectant les principes d'efficacité. Il motive et corrige si besoin les réalisations d'un petit groupe et d'un partenaire.
AFLP 6 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement	<ul style="list-style-type: none"> L'élève a une connaissance approximative de ses capacités et de ses performances. 	<ul style="list-style-type: none"> Il connaît peu d'éléments de la culture sportive en lien avec l'APSA. 	<ul style="list-style-type: none"> Il sait situer ses performances au regard du monde sportif. 	<ul style="list-style-type: none"> Il témoigne d'un intérêt pour les événements sportifs présents ou passés liés à sa pratique.

SOMMAIRE:

NATATION VITESSE en amont

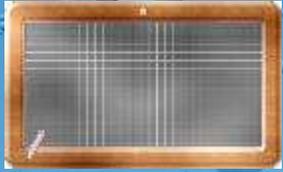
- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques et scientifiques sur l'APSA.
- Des illustrations pédagogique set didactiques.
- Sécurité et Natation / Savoir Nager
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.
- Les épreuves certificatives en Natation Vitesse.
- Natation et TICE



Natation et TICE

Un exemple AFL et 4 niveaux





Natation et TICE

Un exemple AFL et 4 niveaux

Exploitation à l'ORAL1 afin de développer des illustrations concrètes pour ses propositions:

- 4 niveaux de maîtrise des AFL.
- Répartition des points par les élèves
AFL2-AFL3

RADAR INDICATEUR DE COMPÉTENCE AU LYCÉE ILLUSTRATION EN NATATION DE VITESSE

DISPOSITIF PROPOSÉ :
L'AF1 s'évalue de 1 à 5, en fonction de la réalisation de la tâche.
Les AF2, 3 & 4 s'évaluent de 1 à 5, en fonction de la réalisation de la tâche.
AF1 : - 5 = Engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces en gérant ses efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant la performance.
AF2 : - 5 = S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
AF3 : - Choisir et assurer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif optimal.

Éléments de réalisation :
L'AF1 est noté sur 12 pts, à partir de 2 éléments (système des 2 performances, méthode et indice technique).
Les AF2, 3 & 4 sont notés sur 8 pts. La répartition de ces 8 pts relève du choix de l'élève (voir tableau).
Après s'être échauffé de façon autonome (15'), l'élève réalise un 250m après leur et corrigé, chacun entrecoupé de 10' de récupération (gènes de façon autonome par l'élève).
- Pour l'AF1, l'indice technique traduit l'usage partiel de la capacité de l'élève à optimiser les parties non nagées (départ, virage) pour améliorer (prévoir / constater) la vitesse et d'autre part, la performance de la conduite adoptée pour créer / maintenir au mieux la performance.
- Pour l'AF2, l'élève est évalué sur sa capacité à analyser et à réguler sa vitesse de son conduite motrice (niveau d'entraînement) ainsi que sur sa capacité à se préparer / anticiper d'un effort.
- Pour l'AF3, l'élève est évalué dans le rôle social d'observateur / conseiller (poste) motrice anticipée par leur regard et de transmetteur (rôle social).

SEXE : C L F (ICI)
Répartition AF2 / AF3
AF2 6pts / AF3 2pts (ICI)
Note /20

Tps 50m départ dans l'eau : 41 z (ICI) 1
Tps 50m départ plongé : 37,5 (ICI)
« l'enseignement = l'EPS vise la construction, par le lycéen, de compétences qui articulent différentes dimensions : motrices, méthodologiques et sociales »
Programme EPS LOT (BOUW, spécial n°1 du 22/01/2019)

aucune analyse de sa conduite
analyse vague et aléatoire de sa conduite
analyse qui permet de réguler sa conduite
analyse qui permet d'optimiser sa conduite

Indicateur méthode degré 1 : sub
Indicateur méthode degré 2 : invad
Indicateur méthode degré 3 : gêne
Indicateur méthode degré 4 : maîtrise et optimal

préparation et récupération cohérentes, adaptées
préparation et récupération ajustées, optimisées pour soi
Bataille et récupération
- L'AF1 est noté sur 12 points.
- Les AF2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec un maximum de 7 points pour l'AF2 et 1 point pour l'AF3. Voir tableau de répartition : 4-4 / 6-2 / 2-6.

Dimension méthodologique (6pts) ou 4pts ou 2 pts
Note AFI 2

Élément 1 : Connaître les règles de la natation de vitesse
Élément 2 : Indice technique traduit par des indicateurs chiffrés
Cyril Albertini
Groupe EPIC, Académie de Corse

conduite adaptée et efficace
crawl en opposition (voir tableaux 4 ou 6 pts)
conduite appropriée
crawl mais pondération en semi entaillé et / ou battements 2 pts
conduite peu appropriée ou peu efficace
crawl en crawl (mais change de nage)

Parties non nagées qui font gagner du temps
Amélioration de 8%, et plus
Parties non nagées qui font gagner un peu de temps
Amélioration de 3 à 8%
Parties non nagées qui ne font pas perdre de temps
Maximum de 0,15%
Parties non nagées qui font perdre du temps
Perte de temps

conduite inadaptée ou inefficace
choix de la nage par exemple (nage la moins rapide culturellement)

refus d'assumer des rôles sociaux ou transmission des informations à partir d'infos erronées
transmission des informations aléatoires à partir d'indicateurs incomplets
transmission des informations qui permettent à l'autre de réguler à partir d'indicateurs adaptés

accompagnement l'autre pour l'aider à progresser ou optimiser ses apprentissages à partir de la sélection d'indicateurs pertinents

Indicateur social degré 1 : sub
Indicateur social degré 2 : invad
Indicateur social degré 3 : gêne
Indicateur social degré 4 : maîtrise et optimal

Dimension sociale (6pts) ou 4pts ou 2 pts
Note AFI 3

COMPÉTENCE



08:57 Mer. 17 févr.

Feuilles de calcul



RADAR EPIC et notation BAC Natation 2020



Natation vitess...esch - Ajaccio

EPIC - Radar i...de compétence

Notation Bac Gr1

Notation Bac Gr2

Notation Bac Démo

