



ORAL 1 : NATATION VITESSE

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

Formation agrégation interne – Académie Orléans-Tours



OBJECTIFS DE FORMATION:

APP NATATION VITESSE 4h

- 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 (... ne pas oublier à l'échelle de l'établissement: cf RJ 2022).



SOMMAIRE:

APP NATATION VITESSE 4h

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques sur l'APSA.
- Sécurité et Natation.
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.
- Les épreuves certificatives en Natation Vitesse.
- Natation et TICE
- Vers une démarche pour l'oral1 Natation Vitesse.

SOMMAIRE:

APP NATATION VITESSE 4h

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

PROGRAMME AIEPS 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 aujourd'hui

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 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 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 2022 AIEPS

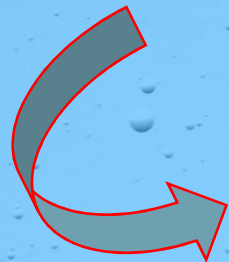
Enjeux de l'épreuve :

« Quatre éléments, déjà présents les années précédentes, prennent néanmoins une importance particulière dans cette session :

- L'appui sur l'expérience professionnelle pour effectuer **des choix** et formuler des **propositions adaptées à un contexte imposé** parfois éloigné de celui du quotidien du candidat.
- L'**intervention** de l'enseignant d'EPS **dans son établissement, voire au-delà.**
- **L'explicitation de la relation pédagogique** dans le **contexte singulier** de la classe de l'établissement concerné.
- L'enseignant **évaluateur des acquisitions** des élèves et de ses propres **choix.**

Le RJ 2022 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

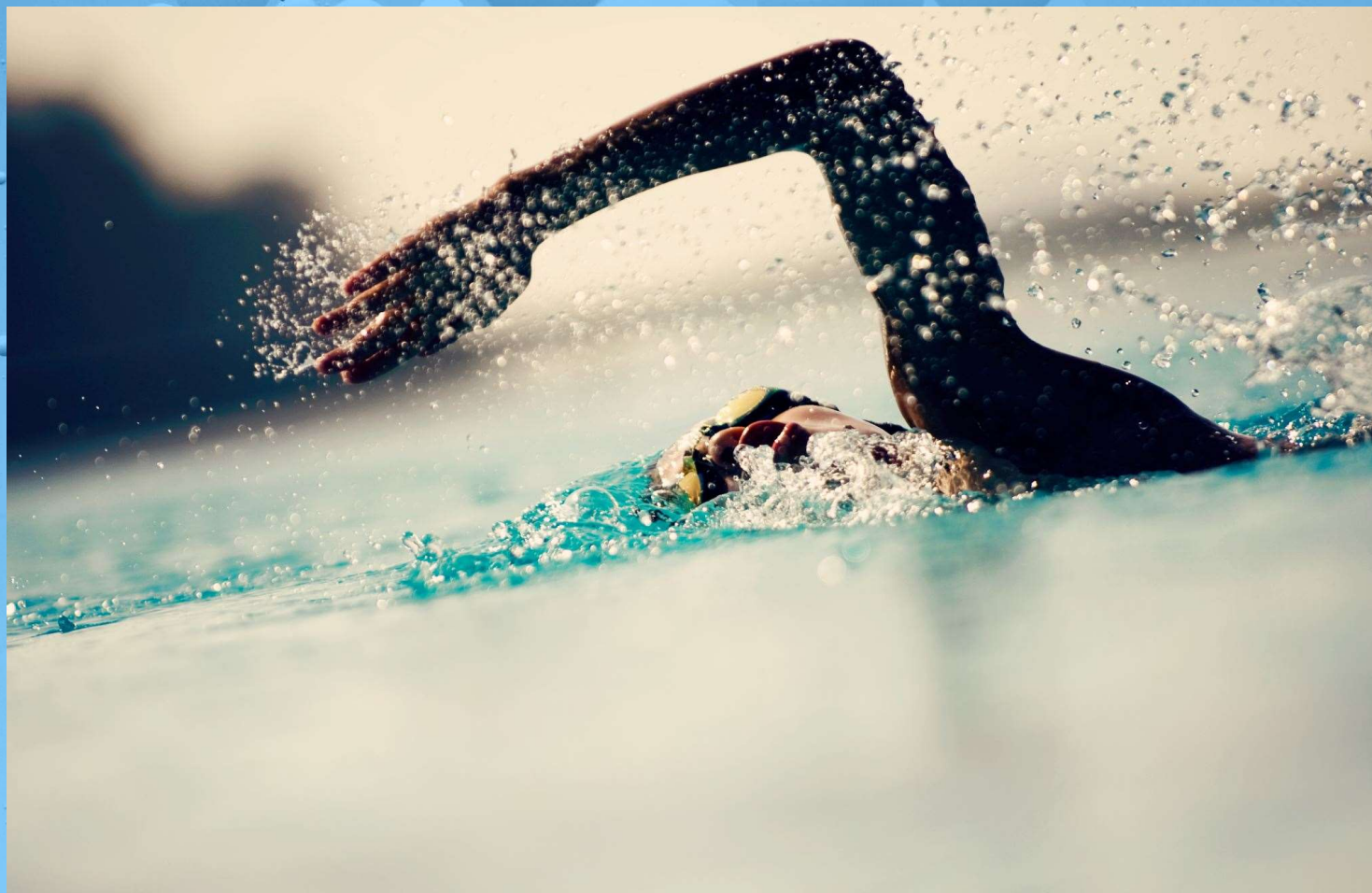
SOMMAIRE:

APP NATATION VITESSE 4h

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



Connaissance de l'APSA Natation Vitesse (CA1)



Définition de l'APSA

Natation Vitesse (CA1): quelques auteurs.

"La natation fait partie des AAA (Activités Aquatiques Autonomes) = Ensemble des activités d'un individu ou d'un groupe d'individu ayant pour caractéristique : Une confrontation; Une non-dépendance (engin, accessoires); autonomie (savoir nager); Une performance (temps, espace, score, note (esthétique))". R. Catteau, 2008



NATATION



**NATATION
SYNCHRONISEE**



WATER POLO



PLONGEON



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 2022).

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 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

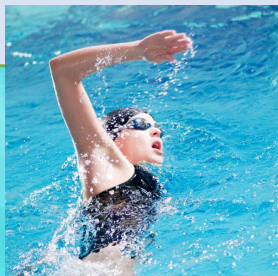
dans un milieu sans appui solide



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.

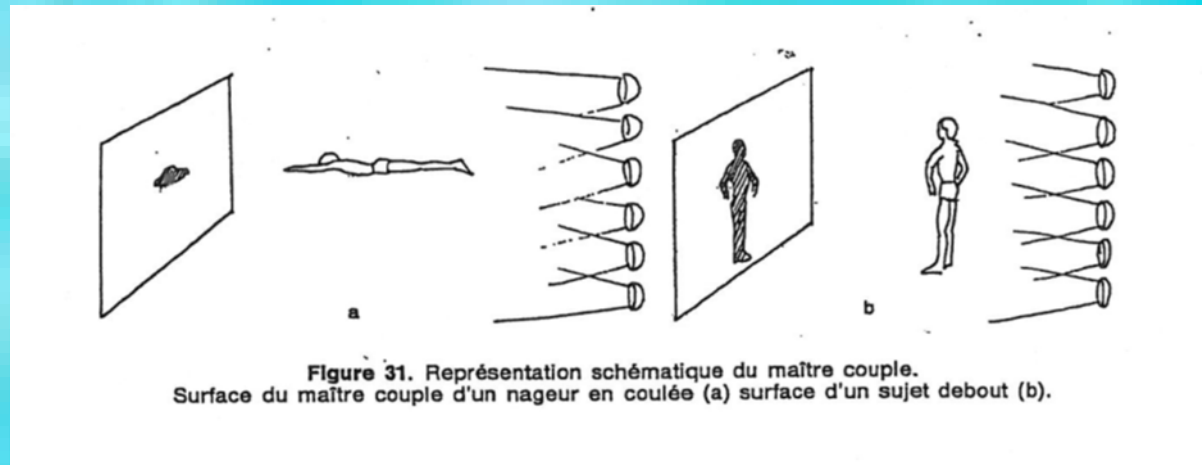
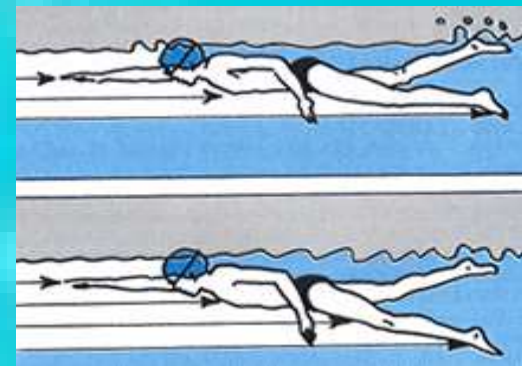
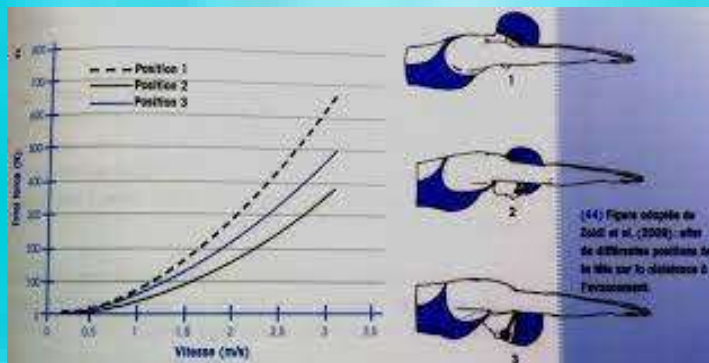
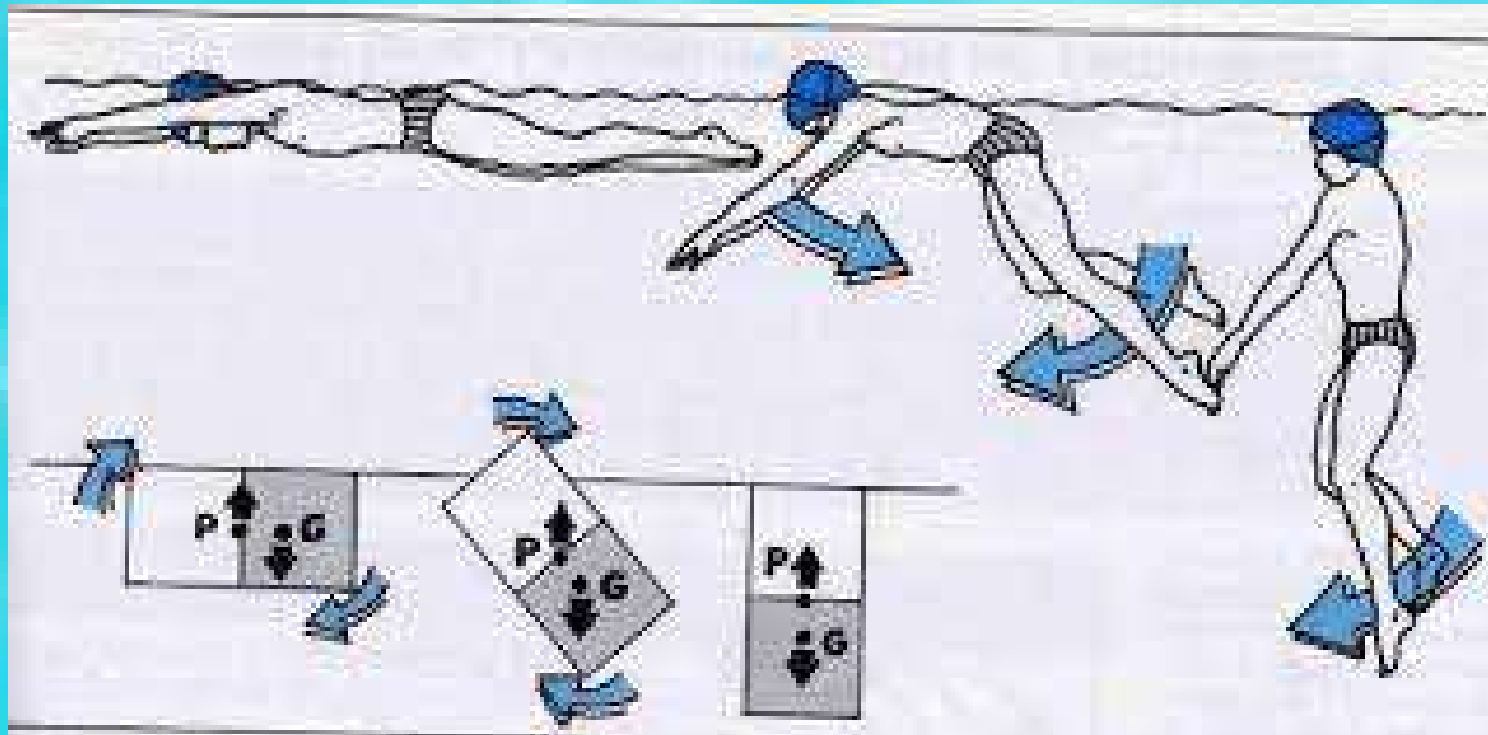


Figure 31. Représentation schématique du maître couple.
Surface du maître couple d'un nageur en coulée (a) surface d'un sujet debout (b).



- **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.



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.**

ALORS QUELLE NAGE à PRIVILEGIER POUR COMMENCER LA NATATION?

**Gestes moteurs plus
simples**

**Placement respiratoire
qui tolère maladdresses
(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



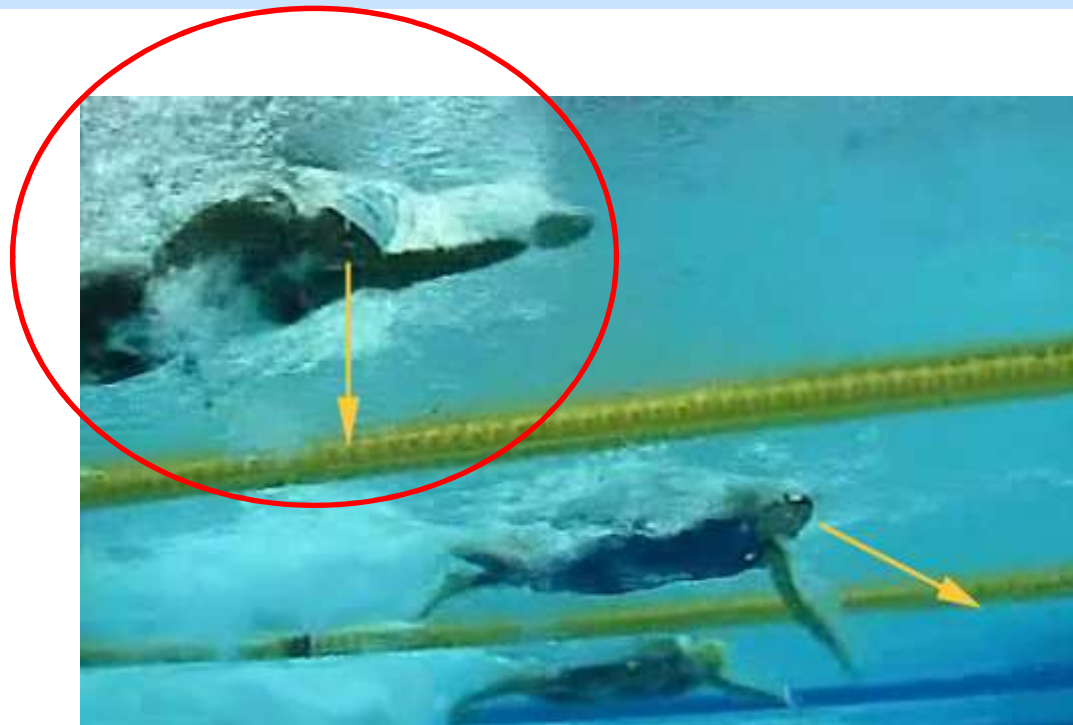
Le nageur respire devant, rompant ainsi tout équilibre, le bassin s'enfonce, la tête sort exagérément de l'eau, le tout nuisant à un bon avancement.



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

VITESSE DE
NAGE

INDICE DE
NAGE:
Tps/n bras

UNE ILLUSTRATION EN
NATATION VITESSE exploitable
en Oral 1:
Groupe EPIC Académie de
Corse



LIGNE
NAGEURS
RAPIDES

A hand-drawn illustration of a blue rectangular sign with white text. The sign is mounted on a light blue grid background. The text on the sign reads 'LIGNE NAGEURS RAPIDES' in three lines. The sign is supported by two white rectangular posts at the bottom corners. The entire illustration is set against a black background.

La différence de fréquence entre des nageurs peu performants et des experts est faible, alors que l'amplitude de nage est significativement différente.

L> Pour augmenter son efficacité, à court terme, on augmente la **fréquence**: **NATATION VITESSE**

Utilité en EPS

A long terme, il est donc préférable de travailler sur l'**amplitude**: **NATATION DUREE**

LES NIVEAUX DE PRATIQUE EN NATATION





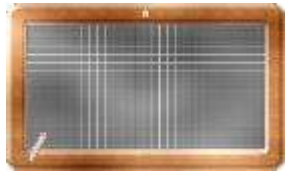
	NON AUTONOME	DEBUTANT	DEBROUILLÉ	CONFIRMÉ	EXPERT
OBJECTIFS POUR CE NIVEAU	Construire l'APNEE et la POSTURE DE REFERENCE (allongé) Le SAVOIR-NAGER : FAMILIARISATION	Construire l'IMMERSION, les REMONTEES PASSIVES, LE CORPS FLOTTANT, l'ACCEPTATION de la CHUTE. REDUIRE les RESISTANCES	NAGER et RESPIRER	MAITRISE 3 NAGES. AMELIORER LA RESPIRATION: expiration complète et forcée, Inspiration courte	GAGNER EN EFFICACITE. MAITRISE 4 NAGES
RESPIRATION	. "Boit la tasse" ou apnée réflexe. . Tête hors de l'eau. . Respiration anarchique	. Apnée 5 à 10". . Inspiration et expiration hors de l'eau	. Nage en apnée respiratoire. . Tête et corps se redresse durant inspiration. . Les bras rééquilibrent	. Expiration aquatique mais incomplète. . Inspiration trop longue qui entraîne un redressement.	. Expiration complète. Inspiration courte qui ne perturbe pas l'équilibre.
ORIENTATION EQUILIBRE	Verticale	. Nage horizontalement sur courte distance. . Respiration en position oblique.	. Nage horizontalement sur 25m. . Apnée quand immergé. Inspire en position oblique.	Inspiration perturbe encore: pas de dissociation tête-tronc. . Oscillation latérale	Tonicité axiale et remise à plat rapide.
INFORMATION	Visuelle, au dessus de l'eau	. Visuelle en phase respiratoire. . Regard vers l'avant.	. Visuelle en inspiration	. 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).	. Appuis sur l'eau. . Pas de retour aérien. . Jambe peu efficace . Tracte bras avant remplacement tête	. Propulsion par les bras (simultanément, alternativement, retour aérien des bras). . Fréquence élevée et amplitude faible.	. Utilisation incomplète du trajet moteur des bras. . Amplitude reste faible.	. Principalement par train supérieur. Jambes propulsives et équilibratrices. . Continuité des actions . Utilisation maximale du trajet moteur.

SOMMAIRE:

APP NATATION VITESSE 4h

XXX

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



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

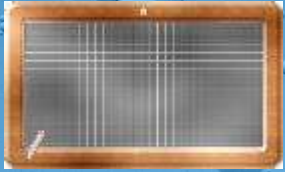
**E de la natation inscrit dans
le PROJET PEDA EPS et le PE**

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

SOMMAIRE:

APP NATATION VITESSE 4h

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques sur l'APSA.
- Sécurité et Natation.
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.

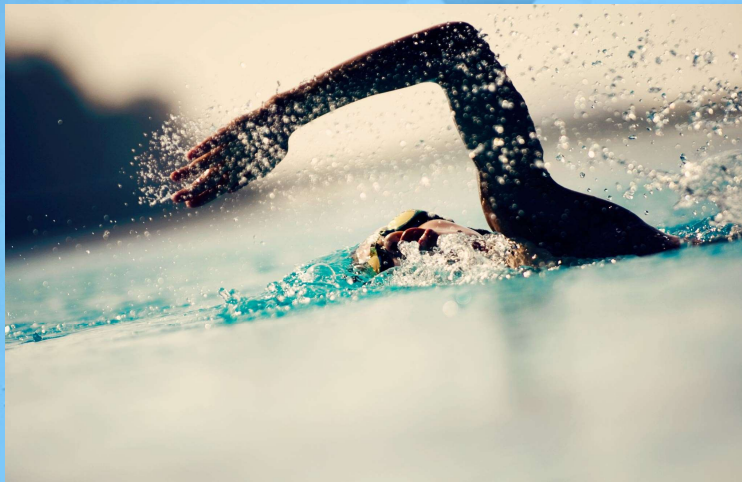


Natation et les programmes

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 RESUME
à retenir pour
l'O1.



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

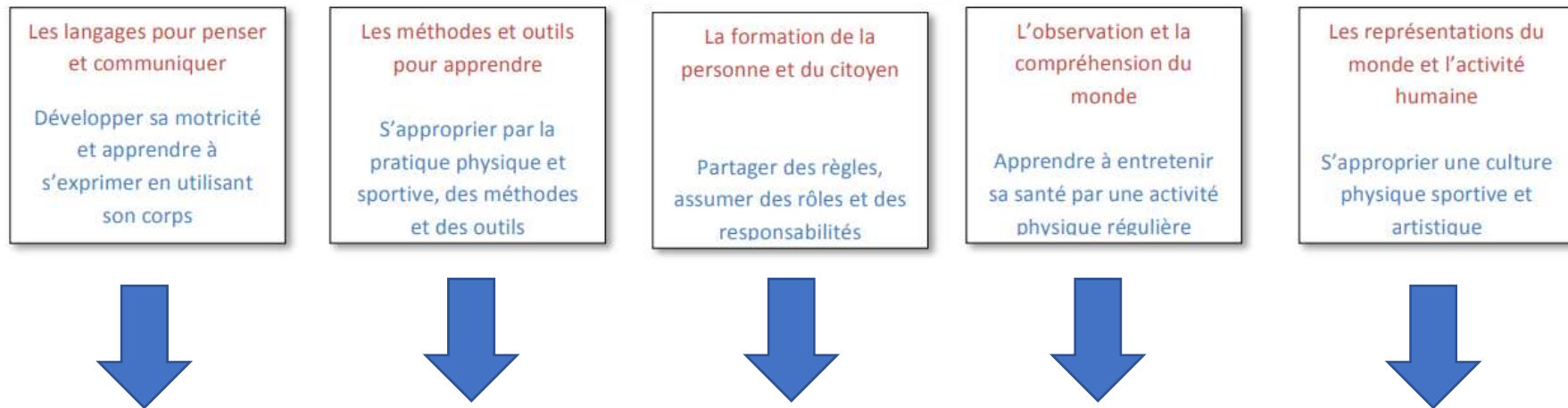
Collège

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



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
D1.2	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant une langue étrangère et, le cas échéant, une langue régionale	• 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.
		• Réfléchir sur le système linguistique	• Réfléchir sur le système linguistique	- S'exprimer à l'écrit pour raconter, décrire, expliquer ou argumenter de façon claire et organisée.
D1.3	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques	• Lire et comprendre l'écrit	• Lire et comprendre l'écrit	- Employer un vocabulaire juste et précis
		• Écrire et réagir à l'écrit	• Écrire et réagir à l'écrit	- Connaître et utiliser les règles grammaticales et orthographiques
		• Écouter et comprendre	• Écouter et comprendre	- Comprendre des messages oraux et écrits
D1.3	Les 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	- S'exprimer et communiquer à l'oral et à l'écrit de manière simple, mais efficace
		• Utiliser les nombres entiers, les nombres décimaux et les fractions simples	• Utiliser les nombres	- S'engager volontairement dans le dialogue et prendre part activement à des conversations.
		• Reconnaître des solides usuels et des figures géométriques	• Utiliser le calcul littéral	- Adapter son niveau de langue et son discours à la situation
D1.3	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques	• Utiliser les nombres entiers, les nombres décimaux et les fractions simples	• Exprimer une grandeur mesurée ou calculée dans une unité adaptée	- Écouter et prendre en compte ses interlocuteurs.
		• Reconnaître des solides usuels et des figures géométriques	• Passer d'un langage à un autre	- Maîtriser suffisamment le code de la langue pratiquée pour s'insérer dans une communication liée à la vie quotidienne : vocabulaire, prononciation, construction des phrases.
		• Se repérer et se déplacer	• Utiliser et produire des représentations d'objets	- Posséder des connaissances sur le contexte culturel propre à la langue (modes de vie, organisations sociales, traditions, expressions artistiques...).
D1.3	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques	• Utiliser les nombres entiers, les nombres décimaux et les fractions simples	• Utiliser l'algorithme et la programmation pour créer des applications simples	- 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.
		• Reconnaître des solides usuels et des figures géométriques	• Utiliser le langage des probabilités	- Lire des plans, se repérer sur des cartes.
		• Se repérer et se déplacer	• Utiliser et produire des représentations d'objets	- Produire et utiliser des représentations d'objets, d'expériences, de phénomènes naturels tels que schémas, croquis, maquettes, patrons ou figures géométriques.
D1.3	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques	• Utiliser les nombres entiers, les nombres décimaux et les fractions simples	• Utiliser le langage des probabilités	- Lire, interpréter, commenter, produire des tableaux, des graphiques et des diagrammes organisant des données de natures diverses.
		• Reconnaître des solides usuels et des figures géométriques	• Utiliser et produire des représentations d'objets	- Savoir que des langages informatiques sont utilisés pour programmer des outils numériques et réaliser des traitements automatiques de données.
		• Se repérer et se déplacer	• Utiliser l'algorithme et la programmation pour créer des applications simples	- Connaître les principes de base de l'algorithmique et de la conception des programmes informatiques.
D1.3	Les langages pour penser et communiquer : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques	• Utiliser les nombres entiers, les nombres décimaux et les fractions simples	• Utiliser l'algorithme et la programmation pour créer des applications simples	- Mettre en œuvre ces principes pour créer des applications simples.
		• Reconnaître des solides usuels et des figures géométriques	• Utiliser et produire des représentations d'objets	- Apprendre à s'exprimer et communiquer par les arts, de manière individuelle et collective.
		• Se repérer et se déplacer	• Utiliser l'algorithme et la programmation pour créer des applications simples	

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**

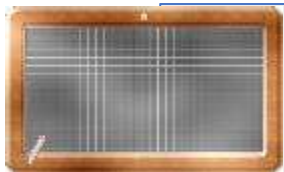
Des compétences
du S4C en terme
d'éléments
signifiants voire de
descripteurs

**= 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.

- **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.

Moteur

Méthodo

Socio

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:

APP NATATION VITESSE 4h

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques sur l'APSA.
- Sécurité et Natation.
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.
- Les épreuves certificatives en Natation Vitesse.

Site académique EPS O-T

portail 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

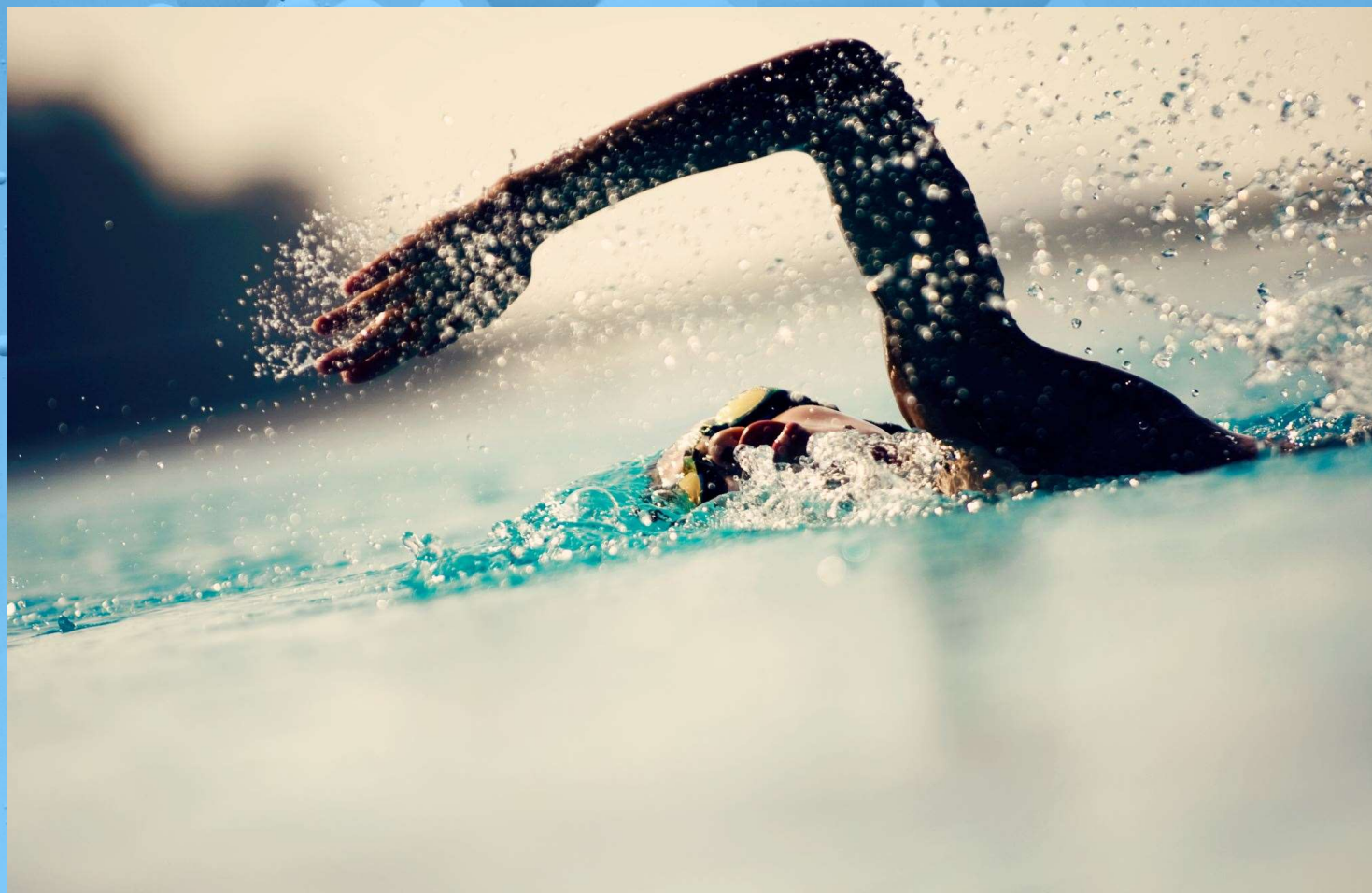
EXAMENS ADAPTÉS EN ÉPREUVES

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	1. Développer une culture corporelle par l'approfondissement ou la découverte de nouvelles activités physiques sportives et artistiques ; 2. Faire réfléchir les élèves sur leur propre activité physique à partir de thèmes d'étude ; 3. Contribuer à ancrer la pratique physique dans des habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être ; 4. 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

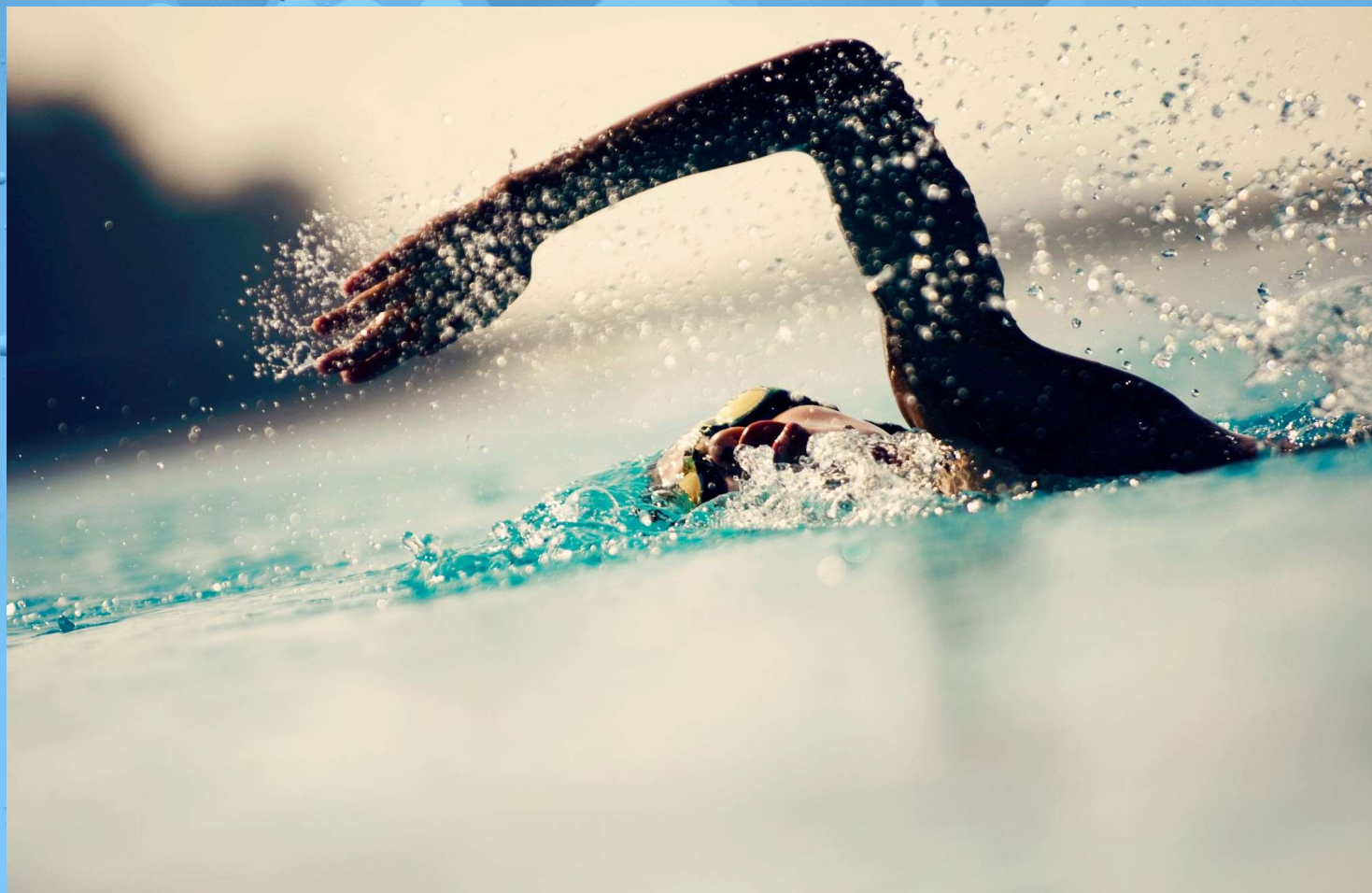
Pour aller plus loin:

[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..... 2,53 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 ($F \times V$) 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:

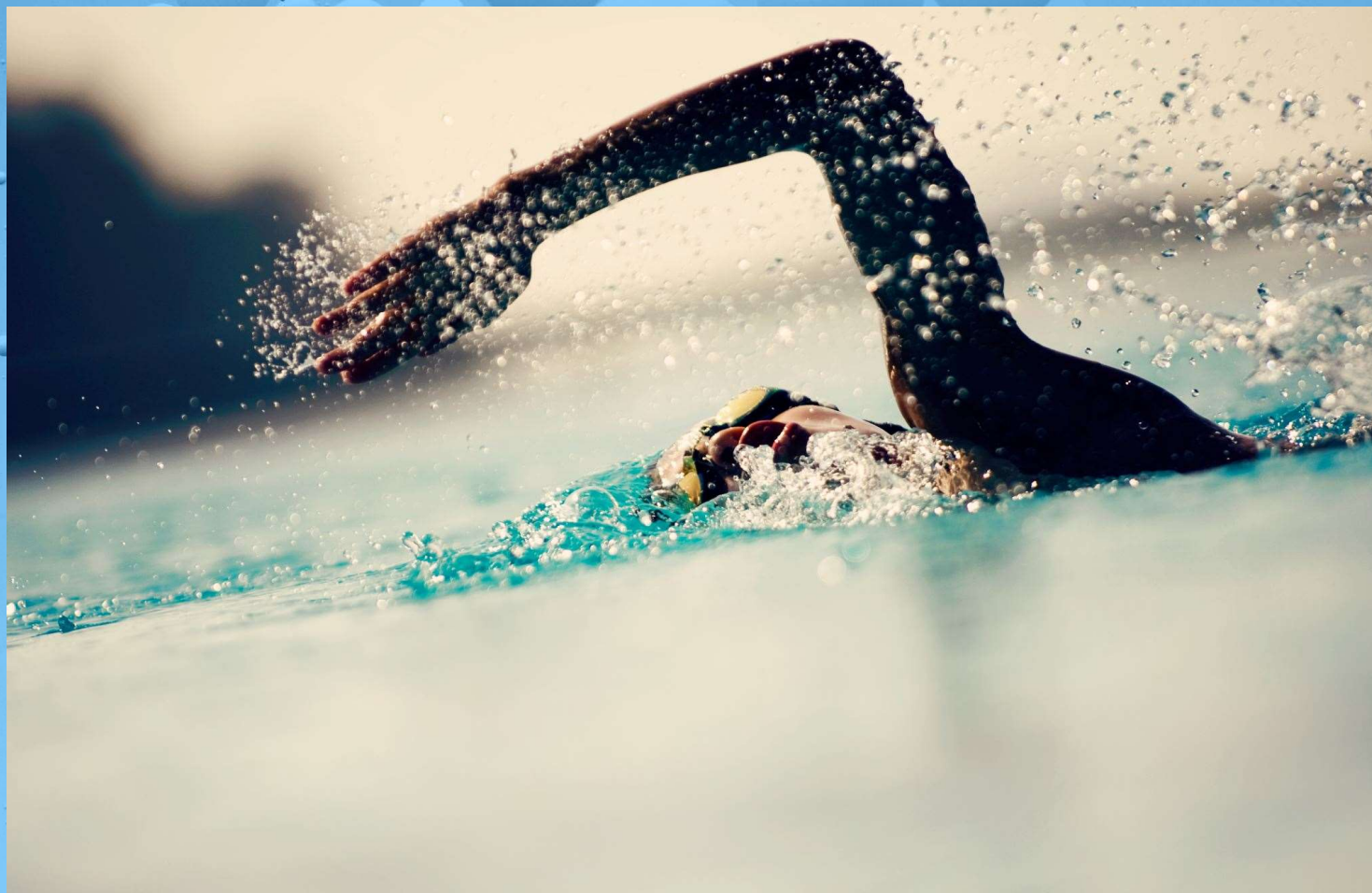
APP NATATION VITESSE 4h

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

DISPOSITIF PROPOSÉ :

Principe d'évaluation de l'épreuve
L'AFL1 s'évalue le jour du CCP (éléments 1 à 3).
Les AFL2 & 3 s'évaluent au fil de la séquence (voir plus bas).

Règles d'évaluation des AFL :

AFL1 : - S'engager pour produire une performance motrice à l'aide de techniques efficaces en gérant ses efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
AFL2 : - S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
AFL3 : - Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

Barème et notation :

L'AFL1 est noté sur 12 pts à partir de 2 éléments (moyenne des 2 performances, statistiques et indice technique).
Les AFL2 & 3 sont notés sur 8 pts. La répartition de ces 8 pts relève du choix de l'élève (voir plus bas).

L'élève :

Après s'être échauffé de façon autonome (15'), l'élève réalise un 2x50m sprint (voir ci contre), chacun entrecoupé de 10' de récupération gérées de façon autonome par l'élève.

- Pour l'AFL1, l'indice technique traduit d'une part la capacité de l'élève à optimiser les parties non nagées (départ, virage) pour améliorer (créer / conserver) sa vitesse et d'autre part, la pertinence de la conduite adoptée pour créer / conserver au mieux la vitesse acquise.

- Pour l'AFL2, l'élève est évalué sur sa capacité d'analyse et de régulation de ses conduites motrices (sujet d'entraînement) ainsi que sur sa capacité à se préparer / récupérer d'un effort.

- Pour l'AFL3, l'élève est évalué dans le rôle social d'observateur / conseiller (conduite motrice adoptée par son nageur) et de chronométreur et/ou starter.

Sexe

CLIQUEZ ICI

Répartition AFL2 / AFL3

AFL2 6pts / AFL3 2pts

Note /20

Input field for Note /20

Tps 50m départ dans l'Eau

41,2

Tps 50m départ plongé

37,5

« l'enseignement = l'EPS vise la construction, par le lycéen, de compétences qui articulent différentes dimensions : motrices, méthodologiques et sociales »
Programme EPS LGT (BOEN spécial n°1 du 22/01/2019)

INDICATEUR DE COMPETENCE

Indicateur méthodo degré 1 : subé
aucune analyse de sa conduite

Indicateur méthodo degré 2 : investi
analyse vague et aléatoire de sa conduite

Indicateur méthodo degré 3 : géré
analyse qui permet de réguler sa conduite

Indicateur méthodo degré 4 : maîtrisé et optimisé
analyse qui permet d'optimiser sa conduite

Indicateur méthodo degré 1 : subé
préparation et/ou récupération absentes, superficielles

Indicateur méthodo degré 2 : investi
préparation et/ou récupération stéréotypées, approximatives

Indicateur méthodo degré 3 : géré
préparation et récupération cohérentes, adaptées

Indicateur méthodo degré 4 : maîtrisé et optimisé
préparation et récupération ajustées, optimisées pour soi

Indicateur social degré 1 : subé
refuse d'assumer des rôles sociaux ou transmet des informations à partir d'infos erronées

Indicateur social degré 2 : investi
transmet des informations aléatoires à partir d'indicateurs incomplets

Indicateur social degré 3 : géré
transmet des informations qui permettent à l'autre de réguler à partir d'indicateurs adaptés

Indicateur social degré 4 : maîtrisé et optimisé
accompagne l'autre pour l'aider à progresser ou optimiser ses apprentissages à partir de la sélection d'indicateurs pertinents

Dimension méthodologique 8pts
ou 4pts
ou 2pts

Note AFL 2

Dimension sociale 8pts
ou 4pts
ou 2pts

Note AFL 3

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 un minimum de 2 points pour chacun des AFL. Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.

Référentiel national pour le contrôle en cours de formation (CCF) Baccalauréat général et technologique, enseignement commun d'EPS.

Élément 1 : Cumul meilleure perf dans chacune des réalisations

- 50m départ dans l'eau et virage à main
- 50m départ plongé et virage culbute possible
- Ponde des 50m est laissé au choix de chaque élève.

Indicateur moteur degré 4 : maîtrisé et optimisé

Indicateur moteur degré 3 : géré

Indicateur moteur degré 2 : investi

Indicateur moteur degré 1 : subé

Note AFL1

Élément 2 : Indice technique traduit par des indicateurs chiffrés

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
Maintien de 0 à 3%

Parties non nagées qui font perdre du temps
Perte de temps

Cyril Albertini
Groupe EPIC, Académie de Corse

conduite adaptée et efficace
crawl en opposition et/ou battements 4 ou 6 tps

conduite appropriée
crawl mais coordination en semi rattrapé et / ou battements 2 tps.

conduite peu appropriée ou peu efficace
part en crawl mais change de nage

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

Indice technique

CLIQUEZ ICI

COMPÉTENCE

Cellule

08:57 Mer. 17 févr.

92 %

Feuilles de calcul

RADAR EPIC et notation BAC Natation 2020

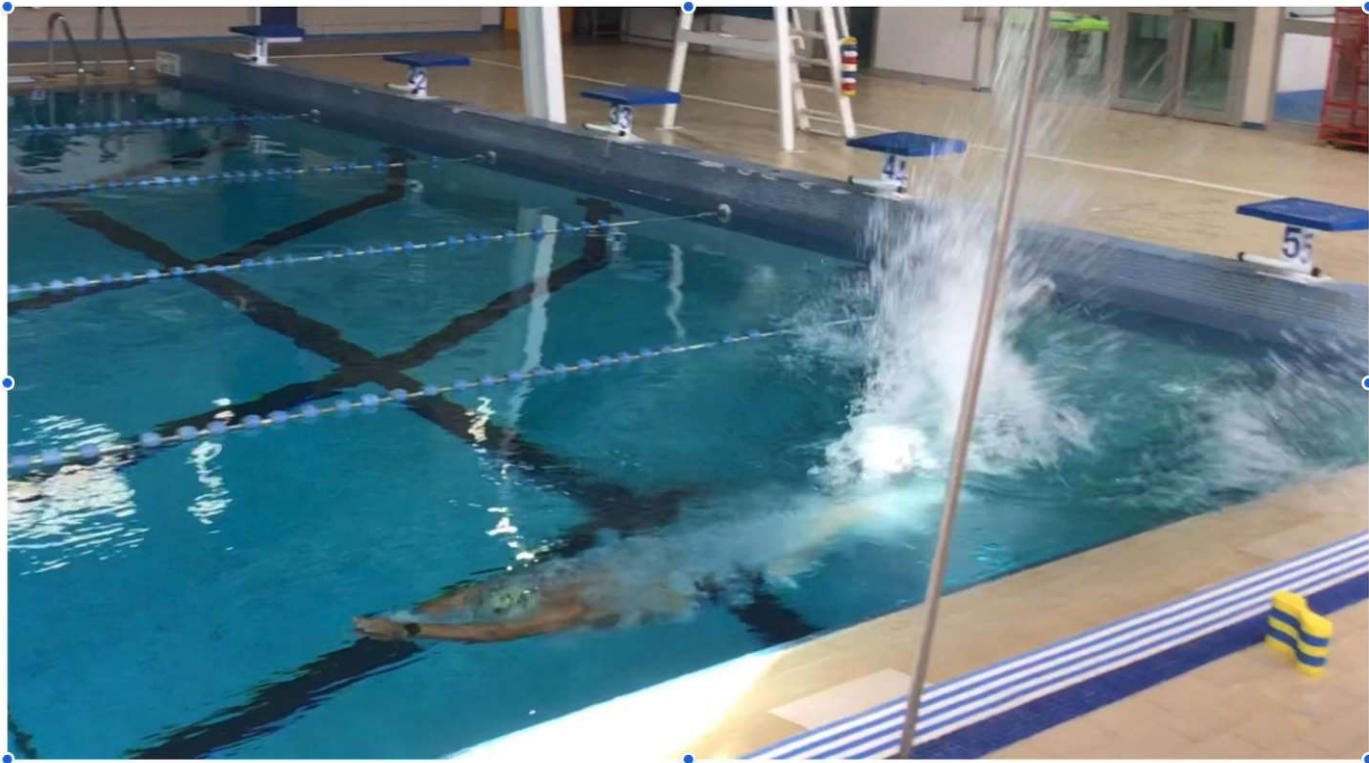
Natation vitess...esch - Ajaccio

EPIC - Radar i...de compétence

Notation Bac Gr1

Notation Bac Gr2

Notation Bac Démo



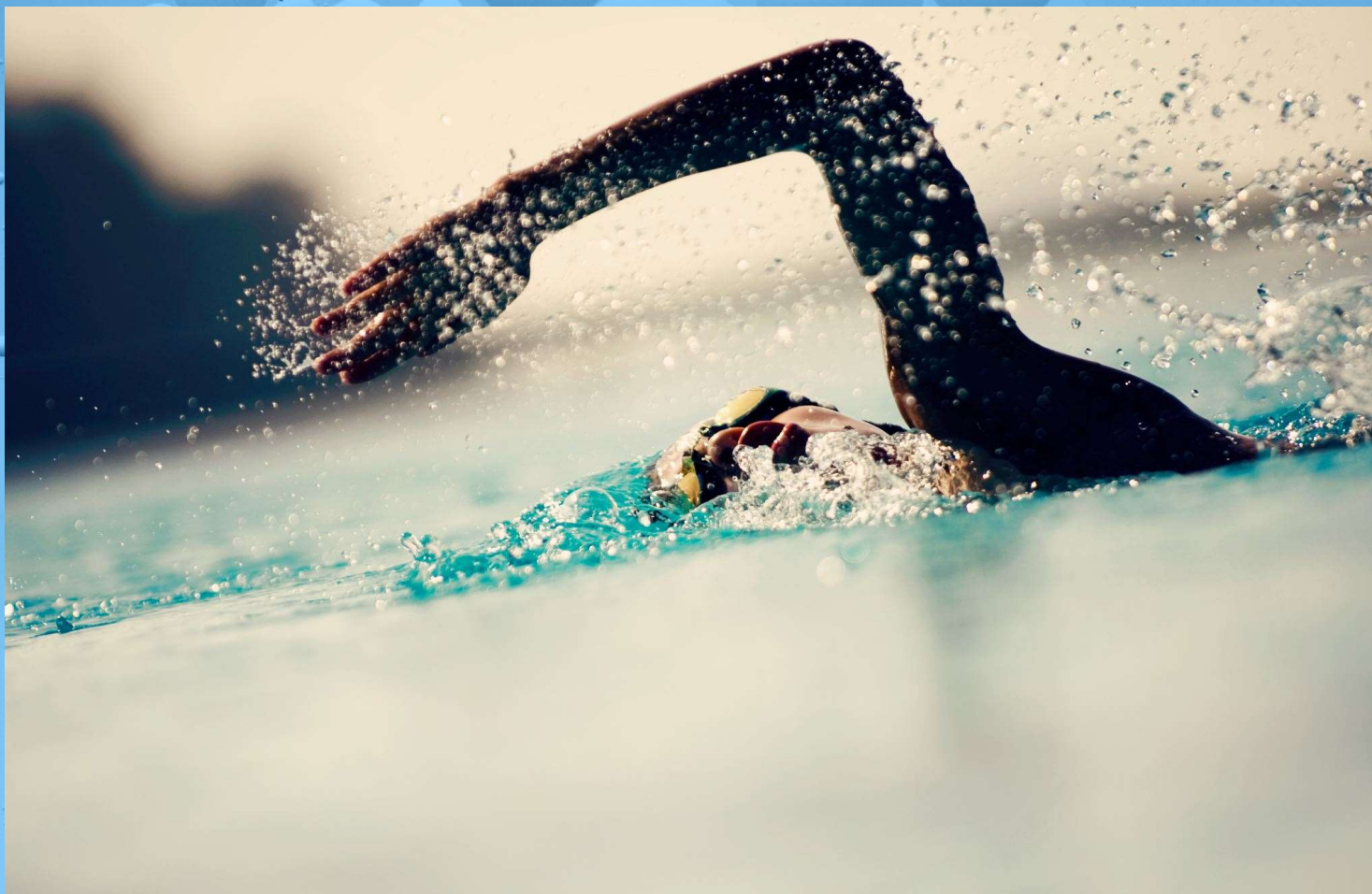
SOMMAIRE:

APP NATATION VITESSE 4h

- Situer la Natation vitesse dans le programme AIEPS et l'épreuve d'O1.
- Connaissances didactiques sur l'APSA.
- Sécurité et Natation.
- Natation et Les programmes Collège, S4C et Lycée.
- Les épreuves certificatives en Natation Vitesse.
- Natation et TICE
- Vers une démarche pour l'oral1 Natation Vitesse.



Vers une démarche d'analyse et de justification à l'AIEPS



Des séquences-types en Nat Vit

TRAME DE SEQUENCE type NATATION VITESSE NIV2 (pas d'évaluation)

LECONS	1	2	3	4	5	6	7	8
<u>Compétence</u> Niv.2	Moteur : Alignement-Information		<u>Respi</u> ^o		Mot. : Fréquence de nage et Poussée ou plongeon + coulée			
	M&S : rôle				M&S : Projet			
	<i>PQ Mot. : Passer d'1 déplacement coûteux à un déplacement + efficace en améliorant la respi^o Aqua (latérale) et en optimisant l'amplitude et les virages.</i> <i>PQ Educ. : Rôles et Projets.</i>							
<u>THEME</u>	Alignement Sécurité	Alignement - Respiration	Respiration	Respiration	Propulsion	Propulsion	Idem + Plongeon Virage	Idem + Plongeon Virage
<u>ACQUISITIONS</u> <u>WISEES</u>	Corps aligné : . Regard fond de l'eau. . Battement jambes à la surface.	Associer corps aligné et respiration côté pour ne pas se redresser.	Acquérir rythme respiratoire : souffler tout sous l'eau et inspirer aérien.	Acquérir rythme respiratoire : souffler tout sous l'eau et inspirer aérien.	Cycle du Bras	Coulée (temps d'allongement) et cycle de bras	Exploiter les actions non-nagées	Exploiter les actions non-nagées
	<i>Conception Pelayo-Gall : entrée par le rôle de la tête dans l'alignement et la respiration.</i>				<i>Conception Ubaldi : action des bras (natation de vitesse)</i>			

Des séquences-types en Nat Vit

3-4 SEQUENCE-TYPES à se construire par
APSA:

- . Démarche spiralaire
- . Démarche traditionnelle
- . Démarche par capitalisation.

...etc...

Des SITUATIONS-types en Natation

Vitesse

Un exemple:

Données extraites du dossier: 5^{ème} Niveau 2 : « Classe avec difficulté prises de responsabilités. ». « Elèves qui apprécient le ludique et les défis ».



LA PROBLEMATIQUE

RJ 2022: Les données du dossier: Ce que je conserve / ce que je laisse POURQUOI ?

- Problématique motrice : D'une Respi° de face aléatoire à 1 Respi° latérale en Crawl → Réfce: rôle de la tête (Pelayo-Gall) → S4C (D1.4) et AFC
- Problématique éducative (M&S) : Renforcer la prise de responsabilité à travers un rôle d'observateur (S4C(D3) et AFC) et en s'appuyant sur leur motivation du jeu.

À l'ORAL 1:

*« Au regard des caractéristiques de mes élèves et du système dans lequel ils s'insèrent, je propose une **problématique GENERALE** afin de bien cerner où j'envisage de conduire mes élèves dans les apprentissages.*

Il s'agira de passer, sur le plan moteur, de A

Et dans le même temps, sur un plan plus éducatif, je tâcherai de les faire passer de A

Je fais ce choix de PQ car mes élèves ont comme grande caract. mot et éducatif: (« Classe avec difficulté prises de responsabilités. »). « Elèves qui apprécient le ludique et les défis ».)

.... Il me semble donc alors fondamental pour ces élèves de viser ces transformations. »

MA DEMARCHE/MA CONCEPTION

RJ 2022: Mes choix
/ à mes valeurs et
enjeux forts
professionnels

En effet: MA LECON:

S° 1: Situation –problème: trouver collectivement les solutions.

S° 2: Duo vs Duo = Concept d'« Interdépendance » = résultat de chacun est affecté par le résultat des autres ; Buchs et al ont montré que sans avantage personnel, il n'y a pas d'intérêt pour l'élève à interagir, Comprendre les apprentissages, 2004.
= Communauté d'intérêt.

S° 3: Performance (logique CA1)

Oral 1: « Vous reconnaîtrez ainsi dans **ma démarche** qu'apprendre, au delà de s'engager intellectuellement et collectivement (S° 1), nécessite aussi de répéter (S° 2) afin d'automatiser ses réponses motrices. »

MA DESCRIPTION et JUSTIFICATION

ZOOM sur S°2: Situation analytique répétitive duo vs duo (défi perf CA1):

BUT :	CONSIGNES:
6x25m sans regarder devant (en alternance avec nageur)	. Nageur : « Nager 25m en respirant sur côté en 2 ou 3 temps». . Observateur : 1pt si jamais regard vers l'avant en 12m50 sur fiche.

C Réussite	DA	ECA	A	A+
NAGEUR	2	4	7	10
OBSERVATEUR	1CR°	2CR°	3CR°: noter (sec), se déplacer, informer	4CR°

RJ 2022:
« L'enseignant
évaluateur des
acquisitions »

MA DESCRIPTION et JUSTIFICATION

C Réa°	Comportements Attendus	Comportements observés	REMIEDIATION / VARIABLES
Conn.	<ul style="list-style-type: none"> . R° 2/3 tps . 3 phases R° 	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaît pas les tps Perdu ds phases 	<p>DEMO°: J. La Rue (Comment observer l'apprentissage, 2004) pense également que « les sujets bénéficieront davantage d'une démonstration dans un apprentissage requérant l'acquisition d'une nouvelle coordination ».</p>
CAPA	<ul style="list-style-type: none"> . Tourner épaules . 3 phases R°: souffler lentement, expi° forcée, Inspi° brève. . Regard Coude . Oreille collée bras . Replacer tête avt prop° Bras (alignement) 	<ul style="list-style-type: none"> . Expi° incompl . Devt en fin d'inspi° 	<ul style="list-style-type: none"> . Tuba: intégrer déjà inspi°/expi° buccale . Plaquette oreille: nage 1 bras. . Pullboy: éducatif 1 bras
Att.	<p>Nag : Persévérer av info obs</p> <p>Obs : se concentrer, noter fiche, s'essuyer main, suivre son nageur, informer à l'échelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Abandon/ sprint Se Déconcentre Se démotive 	<ul style="list-style-type: none"> . Récup 10 sec à 12,50m. . Tutorat avec tablette: Instaurer des "vecteurs d'interactions" pour SOUTENIR les IS, « des outils à même de déclencher et de structurer les relations » (ex : contrat, check list en acrosport, tablette, bandeau chromatique...) AVK, revue enseigner l'EPS n°281, 2020 . Auto-éva° S4C

À vous de jouer!

A partir de la fiche TD, *Vous présenterez et justifierez la ~~leçon~~ LA SITUATION 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 (LA NATATION VITESSE) Vous vous appuierez sur des **données prélevées** de l'enregistrement vidéo et le dossier fournis.*

À vous de jouer!

Prendre une donnée ou plusieurs données prélevées pour cette classe de 5ème:

- « Elèves agités ».
- « Elèves en difficulté »
- « Grande hétérogénéité de la classe »
- « Assument peu de rôles et de responsabilités »
- « Des difficultés à se concentrer et à être attentif»
- « Des motivations très différentes: compétence, performance, appartenance,... »
- « Des difficultés à s'engager »
- « Des difficultés à organiser leur travail ».
-etc.....

À vous de jouer! Fiche TD

1. Sélectionner une ou plusieurs données contextuelles.

À partir de la vidéo suivante:

2. Définir sa problématique:

- **Problématique motrice** : → S4C et AFC:

- **Problématique éducative (M&S)** : → S4C et AFC:.....

3. Sa démarche (conception).

4. Sa description et ses justifications.

BUT :		CONSIGNES:		
C Réussite	DA	ECA	A	A+
NAGEUR				
OBSERVATEUR				

À vous de jouer! vidéo



À vous de jouer! vidéo



