

CA 1 EVALUATION NATATION VITESSE L2EM UE307 2024

L'épreuve : Le candidat nage une série de deux 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération :

-un premier 50m « crawl ».

-un deuxième 50m « 2 nages » choisies parmi la brasse, le dos ou le papillon

Départs plongeon.

Avant chacun des deux premiers 50m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.

Pour les deux 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m :

Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements »

Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».

Dos : action des bras et des jambes en position dorsale.

Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ».

MOTRICITE ET PERFORMANCE (AFL1) : 16 points

LA PERFORMANCE
/ 10 points

Moyenne des deux 50m																				
Filles	1'13	1'11	1'08	1'05	1'03	1'01	59"	58"	57"	56"	55"	53"	52"	51"	50"	48"	47"	46"	45"	44"
Garçons	1'01	59"	57"	55"	54"	53"	52"	51"	50"	48"	46"	45"	44"	43"	42"	41"	40"	39"	38"	37"
NOTE	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10

Une pénalité de 0.5 point par manquement réglementaire par tranche de 25m. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré

L'efficacité technique : Le nombre de coups de bras sur 50m crawl révèle :
/4 Points

0 à 0,75					1 à 2 pts					2 à 3pts					3,25 à 4pts				
Un manque de vitesse, dû à des appuis fuyants et/ou un manque d'horizontalité					Une vitesse moyenne qui s'explique par une orientation des surfaces propulsives pas toujours efficiente					Une vitesse utile et contrôlée qui témoigne d'une bonne gestion du rapport amplitude/fréquence					Une vitesse maximale, alliant efficacité propulsive lors des phases nagées comme non nagées (plongeon, virage, coulées)				
>54	53	52	51	51	47/49	45/46	43/44	41/42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30

Projet personnel
/ 2 points

1 point par temps estimé approchant de 2 secondes + ou - le temps réalisé sur chaque 50m.

(Ajouter une bonification pour atteinte cible auto-référencée : BONUS et SUPER-BONUS : au départ ou à mi-cycle (car bcp de progrès au début du cycle).)

SAVOIR S'ENTRAINER (AFL2) : 2 points

Mettre en œuvre une stratégie d'entraînement prenant en compte ses ressources.

Degré 1 Préparation insuffisante	Degré 2 Préparation incomplète ou inadaptée	Degré 3 Préparation progressive, 2 nages exploités	Degré 4 Préparation progressive et complète, 2 nages, nager vite, plongeon/virage
<p>Entraînement et échauffement inadapté : Peu d'investissement : je ne termine pas les séances. Stratégie : Choix nages incohérents : aucune prise en compte de ses ressources (points forts/points faibles). Choix éduc/ppt interactif : Ne maîtrise pas Récupération : absente, reste accroché à la ligne d'eau. Nageur attentiste</p>	<p>Entraînement et échauffement partiellement adaptés : Investissement irrégulier : je ne fais pas toutes les longueurs demandées par exercices ou ne respecte pas les temps de récupération. Stratégie : Choix de nages adapté: peu de prise en compte de ses ressources. Choix éduc/ppt interactif : Maîtrise partiellement Récupération : incomplète, 25m maxi. Nageur économe</p>	<p>Entraînement et échauffement adaptés : Investissement adapté : je termine les séances, respecte le nombre de répétitions et les temps de récupération. Stratégie : Choix de nages cohérent mais perfectible. Choix éduc/ppt interactif : A consulté en amont, sait manipuler l'outil et expliquer aux autres Récupération : récupère en étant relâché et en variant les nages. Nageur assidu</p>	<p>Entraînement et échauffement optimisés : Investissement optimal : je m'engage à fond à chaque séance et cherche à faire toujours mieux. Stratégie : Choix de nages efficaces, réalisés en fonction de ses temps et de ses ressources (virage, plongeon...). Choix éduc/ppt interactif : Sait manipuler efficacement et l'outil et expliquer rapidement aux autres. (matériels, variables) Récupération : optimale qui intègre une séquence préparatoire au futur 50m, avec du nager vite. Nageur performeur</p>

RÔLES (AFL3) : 2 points

Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. L'étudiant est évalué dans le rôle d'observateur et de partenaire d'entraînement.

Degré 1 Rôles subis	Degré 2 Rôles aléatoires	Degré 3 Rôles préférentiels :	Degré 4 Rôles au service du collectif
Rôle de partenaire d'entraînement – Observateur (évalué au cours de la séquence)			
L'élève ne s'engage pas dans le rôle choisi. Il ne s'intéresse pas à son partenaire, ne l'attend pas, ne le corrige pas.	L'élève assure correctement le rôle qu'il a choisi, mais avec hésitations et quelques erreurs Il s'entraîne avec son binôme, lui explique si nécessaire l'exercice, sans toujours utiliser le vocabulaire adapté	L'élève assure le rôle choisi avec efficacité Il s'entraîne avec son partenaire, le conseille, voir même le corrige lorsqu'il constate une faute de nage/virage/coulées...	L'élève assure le rôle choisi avec efficacité et aide les autres élèves dans la tenue de leur rôle Il est un partenaire ressource, il s'entraîne avec son binôme, le conseille, le corrige, tout en aiguillant également les autres nageurs de sa ligne.
Les informations sont erronées ou non relevées.	Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoires.	Les informations sont prélevées mais partiellement transmises.	Les informations sont prélevées et transmises.