

Enseignement de spécialité – Éducation Physique, Pratiques et Culture Sportives

Champ d'apprentissage n° 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

L'épreuve consiste en la réalisation de trois courses de 50m Nage Libre, chronométrées par un enseignant au 10^{ème} de seconde.

Le candidat dispose d'une récupération totale de 12' qu'il fractionne à sa guise entre le 1^{er} et le 2^{ème} 50m puis entre le 2^{ème} et le 3^{ème} 50m selon ses ressentis et ses performances. Il annonce la répartition de sa récupération à l'issue du 1^{er} 50m.

Le candidat dispose d'un temps d'échauffement d'une durée de 30 minutes avant l'épreuve qui n'est pas évalué.

Le départ plongé, les coulées et reprises de nage respectent le règlement de la FFN.

Les nages sont considérées comme réglementaires si elles 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 ».

Le nombre de cycles de bras est compté pour chaque nage sur chaque course. Un cycle de bras correspond à 2 coups de bras en crawl et dos crawlé et à 1 mouvement de bras en brasse et en papillon.

Aux ordres du starter, le départ se fait obligatoirement du plot. Le chronomètre est arrêté lorsqu'une partie du corps du candidat touche le mur. Cette épreuve se réalise en bassin de 25 mètres.

Barème et notation

L'AFL est noté sur 10 points.

- 6 points pour la performance réalisée = temps cumulé des 3 courses de 50m.
- 4 points pour l'efficacité technique = nombre de cycles de bras sur l'ensemble des 3 courses.

Repères d'évaluation de l'AFL

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
La performance maximale	Filles	>3'40	3'36	3'32	3'28	3'24	3'20	3'16	3'12	3'08	3'04	3'	2'56	2'52	2'49	2'46	2'43	2'40	2'37	2'35	2'32	2'30	2'28	2'26	2'24	<2'22
	X																									
Temps cumulé 3x50m	Garçons	>2'54	2'51	2'48	2'45	2'42	2'39	2'36	2'33	2'30	2'27	2'24	2'21	2'18	2'12	2'10	2'08	2'06	2'04	2'02	2'	1'58	1'57	1'56	1'55	<1'54
Sur 6 points	Note / 10 pts	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
L'efficacité technique Somme du nombre de cycles de bras sur les 3x50m Sur 4 points	L'absence de coordination des actions propulsives nuit à sa vitesse. L'élève crée peu de vitesse et la conserve/transmet mal peu ou pas. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées.					La discontinuité des actions propulsives nuit à sa vitesse. L'élève crée sa vitesse mais la conserve/transmet peu ; Les actions propulsives sont discontinues et/ou incomplètes.					La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse utile/contrôlée. L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse utile/contrôlée. Les actions propulsives sont coordonnées et continues.					La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse maximale. L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.										
	>81	81-78	77-75	74-72	71-68	67-65	64-63	62-61	60-59	58-57	56-55	54-53	52-51	50-48	49-47	48-45	<45									
	0	0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4									