

<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée</b>	<i>Term GT</i>	<b>NATATION DE VITESSE</b>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	----------------------------

Renaudeau -0490054t

**ENJEU DE FORMATION : « S'ENTRAINER SEUL : S'IMPLIQUER, PERSEVERER »**

## EPREUVE FINALE COMBINEE

Chaque élève s'entraîne en vue d'une épreuve personnelle composée :

- d'une partie imposée : 2 parcours de 50 M multi-nages avec 3 nages différentes dont au moins 25m en crawl (avec récupération active dans l'eau de 10 min)
- enchaînée d'une partie où le candidat choisit :
  - nage de durée : 300M nage libre
  - nage de vitesse : 50M nage libre
  - sauvetage : remorquage en aller-retour (30M) d'un mannequin adulte

## TABLEAU DE PERFORMANCE et indice d'efficacité motrice /12 points

**AFL1 : 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.**

### PARTIE IMPOSEE

#### Temps au 50M Multi-Nage

Note	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
F	78:00	75:54	73:48	71:42	69:36	67:30	65:24	63:18	61:12	59:06	57:00	56:05	55:10	54:15	53:20	52:25	51:30	50:35	49:40	48:45	47:50	46:55	46:00
G	58:00	56:48	55:36	54:24	53:12	52:00	50:48	49:36	48:24	47:12	46:00	45:20	44:40	44:00	43:20	42:40	42:00	41:20	40:40	40:00	39:20	38:40	38:00

#### Indice de nage (sur 25 M crawl)

Note	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
IN	0,50	0,63	0,75	0,88	1,00	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	1,38	1,47	1,55	1,63	1,72	1,80	2,05	2,30	2,55	2,80	3,05	3,30

IN – Amplitude x Vitesse

## PARTIE AU CHOIX

### Temps sur un 50M Nage libre

Not e	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
F	76:00	74:42	73:24	72:06	60:48	59:30	58:12	56:54	55:36	54:18	53:00	51:45	50:30	49:15	48:00	46:45	45:30	44:15	43:00	1:45	40:30	39:15	38:00
G	54:00	52:36	51:12	49:48	48:24	47:00	45:36	44:12	42:48	41:24	40:00	39:00	38:00	37:00	36:00	35:00	34:00	3:00	32:00	31:00	0:00	29:00	30:00

### Temps sur un 300 M nage libre

Note	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
F	15:15	14:50	14:25	14:00	13:40	13:20	13:00	12:45	12:30	12:15	12:00	11:48	11:36	11:24	11:12	11:00	10:48	10:37	10:26	10:15	10:05	09:55	09:45
G	13:50	13:25	13:00	12:40	12:20	12:00	11:45	11:30	11:15	11:00	10:45	10:30	10:18	10:06	09:54	09:44	09:34	09:24	09:14	09:04	08:56	08:48	08:40

### Distance de remorquage d'un mannequin adulte en 1 minute

Note	1	2	4	6	8	10	12
Distance de remorquage	5 m	10 m	15 m	20 m	25 m	30 m	35 m

Tolérance de 5 sec – Plongeon canard au départ – Remorquage en aller retour - Perte de 2 points dès que les voies respiratoires immergées

## ECHELLES DESCRIPTIVES « EDUCATIVES » /8 points

AFL2 : **S'entraîner, individuellement** et collectivement, pour réaliser une performance.

<p><b>S'IMPLIQUER</b> <b>REPETER</b> <b>PERSEVERER</b></p>	<p><b>L'applicateur intermittent</b></p> <p>Je m'investis dans ce qui m'est demandé</p> <p>mais face à la difficulté je baisse les bras, je ne produis pas assez de répétitions.</p> <p>Je ne donne pas de sens au carnet d'entraînement</p>	<p><b>L'engagé non réflexif</b></p> <p>Face à une difficulté ponctuelle, je fais face le plus souvent.</p> <p>Je peine à formuler des objectifs précis au niveau qualitatif et un plan de travail sur mon carnet</p>	<p><b>Le structuré persévérant</b></p> <p>Je persévère dans mon objectif de travail</p> <p>je sollicite de l'aide et du soutien pour me relancer</p> <p>A chaque séance, j'associe prise de performance (quantitatifs) et relever d'indicateurs qualitatifs.</p>	<p><b>L'expert régulateur</b></p> <p>Je fais preuve de persévérance, de volonté sur l'ensemble de la séquence.</p> <p>J'adapte les charges d'entraînement à mon état de forme du jour.</p> <p>Je fais des recherches supplémentaires de solutions techniques pour résoudre mes difficultés</p>
<p><b>Indicateurs qualitatifs</b></p>	<p>Très souvent à l'arrêt dans sa séance <input type="checkbox"/></p> <p>Carnet non rempli <input type="checkbox"/></p>	<p>Beaucoup de répétitions <input type="checkbox"/></p> <p>Des leçons off <input type="checkbox"/></p> <p>Des formulations très générales <input type="checkbox"/></p> <p>Pas d'explications au choix d'exercices <input type="checkbox"/></p>	<p>Questionne / soulève les contradictions <input type="checkbox"/></p> <p>Carnet rédigé avec soin <input type="checkbox"/></p> <p>Relie les performances et les indicateurs qualitatifs <input type="checkbox"/></p> <p>Pas d'incohérences <input type="checkbox"/></p>	<p>S'engage à chaque leçon <input type="checkbox"/></p> <p>Formule des conseils précis autour de l'indicateur de nage <input type="checkbox"/></p>

AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire

<p><b>ASSUMER LE ROLE SOCIAL DE PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT</b></p>	<p><b>Le solo</b></p> <p>Je reste en retrait, je communique peu, je travaille seul.</p>	<p><b>Le suiveur discret</b></p> <p>Je m'associe avec un camarade mais je suis les initiatives de mon partenaire</p> <p>Je sais chronométrer et calculer l'indice de nage de mon camarade</p>	<p><b>Le positif et observateur</b></p> <p>J'encourage, je relance mon partenaire.</p> <p>Je suis concentré dans mes observations et effectue des retours sur des indicateurs qualitatifs de nage.</p>	<p><b>Le fédérateur et force de propositions</b></p> <p>Je veille à l'implication de tous par mon attitude ouverte et bienveillante.</p> <p>Je communique positivement avec tous les membres du groupe.</p>
<p><b>Indicateurs qualitatifs</b></p>	<p>Des refus de coopération <input type="checkbox"/></p> <p>Très peu d'échanges <input type="checkbox"/></p>	<p>Garde un binôme stable <input type="checkbox"/></p> <p>Concentré sur des relevés quantitatifs <input type="checkbox"/></p>	<p>Encourage <input type="checkbox"/></p> <p>Capable de changer de binôme <input type="checkbox"/></p> <p>Donne des feed-backs qualitatifs précis <input type="checkbox"/></p>	<p>Prend des initiatives <input type="checkbox"/></p> <p>Fait des propositions innovantes <input type="checkbox"/></p>