

 <p>ACADÉMIE DE LIMOGES Liberté Égalité Fraternité</p>	<p>Référentiel académique certificatif épreuves PONCTUELLES de l'enseignement de spécialité EPPCS APSA : NATATION</p>	<p>BG Spé EPPCS CA 1</p>
<p>4 AFL pour l'enseignement de spécialité EPPCS</p>	<p>- AFL Spé (a) : S'engager, individuellement et collectivement pour atteindre son plus haut niveau de performance dans des APSA. - AFL Spé (b) : Analyser et interpréter des expériences diverses relatives aux APSA pour préciser et enrichir son parcours de formation. - AFL Spé (c) : Mobiliser ses connaissances pour construire une argumentation écrite ou orale sur une problématique relative à la culture sportive - AFL Spé (d) : Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet relatif aux APSA.</p>	
<p>Champ d'Apprentissage 1</p>	<p>CA 1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée » AFL Spé du CA1 : « 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 ».</p>	
<p>COMPETENCE ATTENDUE</p>	<p>Pour produire la meilleure performance, nager vite en utilisant les techniques efficaces (propulsion et respiration) de plusieurs des 4 nages codifiées.</p>	
<p>PRINCIPE D'ELABORATION de l'épreuve d'évaluation pour l'APSA</p> <p>NATATION (CA 1) en EPPCS</p>	<p>Le candidat dispose d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. Le candidat nage une série de 2 parcours chronométrés de 100 mètres, intégrant 3 nages codifiées. Un temps de récupération de 15 minutes est prévu entre les 2 parcours de 100 mètres. Les 3 nages sont réparties au choix du candidat(e) sur la totalité de l'épreuve. Les nages sont choisies par fraction de 25 mètres. 2 fractions consécutives de 25 mètres doivent-être nagées en crawl. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible d'apporter une aide est interdit. Les modes de nage, départ et virages, sont soumis aux règlementations fédérales spécifiques.</p> <p><u>L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage (BO n°15 du 14 avril 2022, annexe) :</u> *L'épreuve doit révéler le plus haut niveau de performance et d'efficacité technique de l'élève dans le respect des principes de la filière énergétique principalement sollicitée au regard de la durée d'effort. *L'épreuve comporte la production d'au moins 2 réalisations maximales mesurées et/ou chronométrées *La note cumule la performance réalisée (élément A sur 6 points) et l'efficacité technique (élément B sur 6 points) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élément A : Il correspond à la meilleure performance dans chacune des réalisations (1^{er} ET 2^{ème} 100m). Les barèmes sont construits en cohérence avec divers éléments tels que : <ul style="list-style-type: none"> - Les seuils de performance nationaux du référentiel du CA1 de l'enseignement commun en Bac GT (passage du degré 1 au degré 2) - Les niveaux de pratique UNSS (performance de niveau départemental = degré 4 ; performance de niveau district = degré 3) - Le registre d'effort sollicité au regard du milieu (nature du terrain, dénivelé, ...) - La nature de l'épreuve (combinée ou unique). - Élément B : Il correspond à l'indice technique traduit par des données chiffrées. Il révèle la capacité de l'élève à créer et conserver voire transmettre de la vitesse en coordonnant les actions propulsives (Pour exemple : écart entre les temps cumulés et le temps au relais ; nombre de coups de bras) <p>Conditions de passation de l'épreuve Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Le candidat dispose d'un temps d'échauffement maximum de 30 min. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.</p>	

AFL Spé EPPCS (a) 2 éléments à évaluer		L'AFL s'évalue le jour de l'épreuve, noté sur 12 points : Repères d'évaluation																								
		Degré 1 De 0,25 à 1,25 points						Degré 2 De 1,5 à 2,75 points						Degré 3 De 3 à 4,25 points						Degré 4 De 4,5 à 6 points						
Elément A « La performance maximale réalisée » Temps cumulé des 2 parcours de 100m	Fille 	Barème de performance fille						Barème de performance fille						Barème de performance fille						Barème de performance fille						
		3'40	3'38	3'36	3'34	3'32	3'30	3'28	3'26	3'24	3'22	3'20	3'18	3'16	3'14	3'12	3'10	3'08	3'06	3'04	3'02	3'00	2'58	2'56	2'54	2'52
	Note	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
	Garçon 	3'20	3'18	3'16	3'14	3'12	3'10	3'08	3'06	3'04	3'02	3'00	2'58	2'56	2'54	2'52	2'50	2'48	2'46	2'44	2'42	2'40	2'38	2'37	2'36	2'35
	Barème de performance garçon						Barème de performance garçon						Barème de performance garçon						Barème de performance garçon							
Elément B « L'efficacité technique » l'indice technique chiffré = Nombre de coups de bras sur 50 m crawl		L'absence de coordination des actions propulsives* nuit à sa vitesse.						La discontinuité des actions propulsives* nuit à sa vitesse.						La continuité des actions propulsives* permet un travail à sa vitesse utile/contrôlée.						La continuité des actions propulsives* permet un travail à sa vitesse maximale.						
		L'élève crée peu de vitesse et la conserve/transmet mal, peu ou pas.						L'élève crée sa vitesse mais la conserve/transmet peu.						L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse utile/contrôlée.						L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse maximale.						
		Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées.						Les actions propulsives sont discontinues et/ou incomplètes.						Les actions propulsives sont coordonnées et continues.						Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.						
	Sup 54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	
	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	
	0,25 point ----- 1,25 points						1,5 point ----- 2,75 points						3 points ----- 4,25 points						4,5 points ----- 6 points							

* **Coordination des Actions Propulsives (CAP)** : trajets moteurs, surfaces motrices, appuis, continuité, synchronisation des différentes actions corporelles propulsives.

Vitesse utile : vitesse individuelle maîtrisée du déplacement qui ne dégrade pas les autres facteurs de l'efficacité (respiration, équilibration, coordination des actions propulsives, contrôles corporels, ressources physiques etc.), permettant de favoriser leur efficacité.