

Référentiel d'évaluation BAC PRO

Champs d'apprentissage n° 1

APSA	NATATION VITESSE
-------------	-------------------------

Principe d'évaluation :

Deux moments d'évaluations sont prévus :

- Les AFLP 1 et 2 sont évalués sur une situation en fin de séquence sur 12 points.
- Les deux AFLP évalués au titre des ALFP 3 et 4 sont retenus par l'enseignant parmi les 4 possibles selon le champ d'apprentissage. Ils sont évalués au fil de la séquence sur 8 points.

Modalités :

- AFLP 3 retenus par l'enseignant :
- AFLP 4 retenus par l'enseignant :
- En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP).
- Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

DESCRIPTIF DE L'EPREUVE

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

- Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ;
- Un deuxième 50m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ;
- Un troisième 50m « nage libre ».

Pour les deux premiers 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 ».

Pour le troisième 50m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée consécutives au départ et au virage.

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.</p>	<p>L'élève produit des efforts qui ne lui permettent pas d'atteindre sa meilleure performance</p>	<p>L'élève mobilise ses ressources de façon irrégulière et/ou inappropriée</p>	<p>L'élève répartit régulièrement l'intensité de ses efforts pour optimiser sa performance.</p>	<p>L'élève optimise la répartition de ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve pour être le plus performant à l'instant T.</p>
<p>Note sur 7 points</p>	<p>0,5 à 1 point</p>	<p>1,5 à 2 points</p>	<p>2,5 à 3 points</p>	<p>3,5 à 4 points</p>
	<p>3 points sur la performance (voir barème)</p>			
<p>AFLP2 :</p> <p>Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible</p> <p>Note sur 5 points</p>	<p>La motricité est désordonnée. Les techniques utilisées sont intuitives et les actions propulsives sont désordonnées</p>	<p>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.</p>	<p>La motricité devient efficace. Il crée et entretient la puissance (FxV) 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</p>	<p>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.</p>
	<p>0 à 0,5 point</p>	<p>1 à 2 points</p>	<p>2,5 à 4 points</p>	<p>4,5 à 5 points</p>

2 AFLP à choisir parmi les AFLP 3 ,4,5 et 6

AFLP 3 : Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.	Repères d'évaluation				
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
	L'élève agit spontanément sans référence à une expérience précédente. Il adapte peu son projet.	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.	L'élève prélève les indices significatifs sur ses prestations antérieures pour modifier ses actions futures. Il adapte régulièrement son projet à bon escient.	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 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	Repères d'évaluation				
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
	L'élève assure difficilement sa propre préparation qui reste globale et rapide Il est centré sur lui.	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	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	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.	
Points AFLP 3 et 4 en fonction du choix des élèves	/2 pts	0 – 0.5	1	1.5	2
	/4 pts	0 – 0.5	1.5	2.5	4
	/6 pts	0 – 0.5	2	4	6

Natation Vitesse : Barème Bac Pro Garçons

Performance = 3 points

Moyenne 50 mètres	Note / 3 points
40''	3
41''	2,75
42''	2,5
43''	2,25
44''	2
46''	1,75
48''	1,5
50''	1,25
52''	1
54''	0,75
56''	0,5
58''	0,25
> 60''	0

Natation Vitesse : Barème Bac Pro Filles

Performance = 3 points

Moyenne 50 mètres	Note / 3 points
48''	3
49''	2,75
50''	2,5
52''	2,25
54''	2
56''	1,75
58''	1,5
60''	1,25
63''	1
66''	0,75
69''	0,5
72''	0,25
> 75''	0