



**ACADÉMIE
DE DIJON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Référentiel d'évaluation
CA1 – natation adaptée
Académie de DIJON
Baccalauréat général et technologique**

Principes d'évaluation

Le candidat réalise un 250 mètres en adoptant deux modes de déplacement compatibles avec les recommandations médicales, si possible au plus proche de l'épreuve définie à savoir :

- un déplacement ventral alterné, (tout type de nage crawlé) ou un déplacement ventral simultané (papillon, brasse, bras brasse-jambes papillon et inversement, bras brasse-jambes crawl),
- **ET** un déplacement dorsal.

Les changements de modes de déplacements ne sont pas limités, mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque fraction de 25 m.

Avant le début de l'épreuve, le candidat donne au jury un éventuel certificat médical contre-indiquant l'une des deux modalités de nage.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	F	G	Note	F	G	Note	F	G	Note	F	G
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.	14	Performance maximale	0.5	> 9'46	> 8'30	4	8'19	7'35	7.5	6'38	6'04	11	5'30	5
			1	9'46	8'20	4.5	8'00	7'20	8	6'28	5'50	11.5	5'20	4'50
			1.5	6'30	8'15	5	7'50	7'05	8.5	6'18	5'40	12	5'10	4'40
			2	9'14	8'10	5.5	7'40	6'55	9	6'08	5'30	12.5	5	4'30
			2.5	9'00	8'05	6	7'25	6'40	9.5	5'58	5'20	13	4'50	4'20
			3	8'56	8'	6.5	6'55	6'28	10	5'48	5'10	13.5	4'40	4'10
			3.5	8'38	7'50	7	6'42	6'18	10.5	5'40	5'05	14	< 4'30	4'01
S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	3	Estimation projet de performance	31s et + 0.5 pt			23s < p < 30s 1 pt			16s < p < 22s 2 pts			0s < p < 15s 3 pts		
	3	Echauffement	Préparation aléatoire et incomplète. 0.5 pt			Préparation stéréotypée. 1 pt			Préparation adaptée à l'effort 2 pts			Préparation adaptée à l'effort et progressive. 3 pts		