



**ACADÉMIE
DE DIJON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Référentiel d'évaluation
CA1 adapté – Natation
Académie de DIJON
CAP**

Principes de passation de l'épreuve

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 un éventuel certificat médical contre-indiquant l'une des deux modalités de nage.

Éléments évalués

AFLP1 : S'engager pour produire une performance maximale.

AFLP2 : Utiliser des techniques efficaces.

AFLP3 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace.

AFLP4 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

AFL évalués	Points	Eléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
			Note	F	G	Note	F	G	Note	F	G	Note	F	G
AFLP1 S'engager pour produire une performance maximale.	8	Performance maximale	0.5	> 9'46	> 8'30	2.5	8'10	7'27	4.5	6'32	6'00	6.5	5'15	4'55
			1	9'22	8'12	3	7'45	7'00	5	6'14	5'35	7	5'05	4'35
			1.5	9'00	8'	3.5	7'10	6'35	5.5	5'52	5'15	7.5	4'45	4'15
			2	8'38	7'50	4	6'42	6'18	6	5'40	5'05	8	< 4'30	<4'01
AFLP2 Utiliser des techniques efficaces	6	Techniques de nage	Tête toujours hors de l'eau Une seule modalité de nage présentée 0 à 1 pt			Tête majoritairement hors de l'eau 2 modalités de nage présentées mais non maîtrisées 1.5 à 3 pts			Alternance Tête dans et hors de l'eau équilibrée. 2 modalités de nage présentées mais une seule maîtrisée. 3.5 à 4.5 pts			Respiration aquatique. 2 modalités de nage présentées et maîtrisées. 5 à 6 pts		
AFL3 Se préparer à un Effort long ou intense pour être efficace	3	Echauffement	Préparation à l'effort absente 0 pt			Préparation incomplète 0.5 -1 pt			Préparation adaptée 1.5- 2 pts			Préparation progressive et optimisée 2.5- 3 pts		
AFLP4 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation de la performance suite à l'épreuve	31s et + 1 pt			Entre 26 et 30s 1.5 pt			Entre 21 et 25s 2 pts			Entre 0 et 20s 3 pts		

