

VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE

Terminale

Champ d'apprentissage 2

Adapter son déplacement à des environnements variés ou incertains

Activité

SAUVETAGE

Finalité

L'EPS vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire.

Objectifs

Développer sa motricité

S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner

Exercer sa responsabilité individuelle dans un engagement personnel et solidaire

Construire durablement sa santé

Accéder au patrimoine culturel

AFL 1

AFL 2

AFL 3

Attendus de Fin de Lycée

AFL

S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain

S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité

Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité

Déclinaison des AFL dans l'APSA

développer des appuis adaptés à l'itinéraire choisi et utiliser les principes mécaniques d'une motricité efficace Et gérer ses efforts en fonction des contraintes du milieu et de ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour réaliser les déplacements

choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet de déplacement

Comprendre et mettre en oeuvre seul et/ou à plusieurs, les principes et procédures d'une pratique qui garantit la sécurité de tous

Forme de pratique porteuse des contenus d'enseignement prioritaires

L'épreuve engage l'élève à choisir et réaliser un parcours de sauvetage (nager, franchir des obstacles, remorquer) dans un temps imparti maximum:

L'élève, nageur-sauveteur, prend connaissance du contexte aménagé pour l'épreuve, choisit son parcours parmi 3 niveaux de difficulté différente. Après avoir pris connaissance de ce parcours, l'élève dispose d' 1' pour le mémoriser, puis il le réalise en étant chronométré (temps réalisé = Temps de sauvetage (TS)).

Des pénalités de 5 secondes (qui se cumulent) sont ajoutées au Temps de Sauvetage dans les cas suivants : obstacle manqué (1 ou 2), mauvaise prise du mannequin, immersion des voies respiratoires du mannequin.

Le Temps Imparti Maximum (TIM) pour réaliser le parcours est :

- pour le parcours D1: 4' pour les filles / 3'40 pour les garçons
- pour le parcours D2: 6' pour les filles / 5'30 pour les garçons
- pour le parcours D3: 8' pour les filles / 7'20 pour les garçons

L'épreuve n'est pas validée (NV) dans les cas suivants :

- Abandon
- Mannequin non ramené
- Voies respiratoires du mannequin toujours immergées

- L'élève peut réguler son projet si nécessaire pour terminer l'épreuve : distance (exemple : réduction de la distance de nage) et remorquage (exemple : modification de type de mannequin).
- Aide possible : consulter un conseiller pour ajuster son parcours1. (.L'élève demande à un élève-conseiller situé sur le bord du bassin des informations qu'il n'est pas sûr d'avoir bien mémorisées (type d'obstacle à franchir, la manière de le franchir, etc).
- La difficulté de parcours est validée quand toutes les actions correspondent bien à une difficulté. Si l'élève manque plus de 2 obstacles son parcours sera déclassé dans la difficulté inférieure.

La présence d'observateurs permet de recueillir les données relatives aux parcours des nageurs-sauveteurs : chronométrage du Temps de Sauvetage (TS), validation du passage des obstacles et de la qualité du remorquage.

<p>Eléments prioritaires choisis pour atteindre les AFL</p>	<p>Développer des appuis adaptés à l'itinéraire choisi et utiliser les principes mécaniques d'une motricité efficace</p>	<p>Maintenir un engagement physique tout en restant lucide dans ses choix</p>	<p>Sélectionner et prendre en compte les informations utiles pour définir son itinéraire</p>	<p>choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet de déplacement</p>	<p>Comprendre et mettre en oeuvre seul et/ou à plusieurs, les principes et procédures d'une pratique qui garantit la sécurité de tous</p>
--	---	---	--	---	--

<p>Connaissances</p>	<p>Capacités</p>	<p>Attitudes</p>
-----------------------------	-------------------------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Les techniques et mécaniques d'une pratique efficace et sécuritaire • Connaître ses capacités 	<ul style="list-style-type: none"> • Concevoir son projet • Conduire, réguler et adapter son déplacement • S'organiser à plusieurs dans le dispositif mis en place pour progresser 	<ul style="list-style-type: none"> • Persévérer dans ses efforts • Etre disponible pour observer et conseiller un partenaire • Respecter et faire respecter le dispositif de sécurité
--	---	--

<p>Contribution aux parcours éducatifs</p>	<p>Parcours citoyen : Coopérer au sein d'une équipe Parcours éducatif de santé : S'engager lucidement dans l'activité / se connaître / savoir s'entraîner Parcours d'éducation artistique et culturelle : Parcours avenir :</p>
---	--

Principe d'évaluation

L'Attendu de Fin de Lycée 1 (AFL1) s'évalue le jour du CCF en croisant la difficulté de l'itinéraire choisi et le temps réalisé, avec le degré de maîtrise de chacun des éléments et compte pour un total de 1é points

Les AFL 2 et ALF 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve. Ils sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix de l'élève (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

- Pour l'AFL2, l'élève tiendra un carnet d'entraînement
- Pour l'AFL3, l'élève est évalué dans deux rôles: nageur sauveteur et observateur/coach

Choix possibles pour les élèves:

1. AFL1 : choix de la difficulté du parcours (3 distances de difficultés différentes)
2. AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation (4-4 / 6-2 / 2-6)

Repères d'évaluation

AFL 1: S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte

Indicateurs		Degré 1 Maîtrise insuffisante		Degré 2 Maîtrise Fragile			Degré 3 Maîtrise Satisfaisante			Degré 4 Très bonne Maîtrise															
Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu pour choisir et conduire son itinéraire		Absence de lecture des caractéristiques du milieu, qui conduit à un manque de planification ou d'anticipation. Choix aléatoire.		Lecture et analyse partielle des éléments du milieu. Choix d'une difficulté peu appropriée à ses ressources. Parcours conduit difficilement à son terme. Régulations nécessaires pour terminer l'épreuve dans les temps : changement de difficulté. Aide utilisée.			Lecture et analyse des éléments du milieu dans leur globalité. Choix et conduite d'une difficulté appropriée à ses ressources. Parcours réalisé en totalité et dans le temps imparti, sans modifier la difficulté initialement choisie.			Lecture et analyse prédictive du milieu et de ses éléments d'incertitude. Choix et conduite d'une difficulté d'un niveau optimal au regard de ses ressources. Parcours de difficulté choisie réalisé sans aide en totalité et dans le temps imparti grâce à des ajustements : répartition de l'effort.															
Difficulté réalisée		NV*		TS>TIM		D1	D2	D3	D1	D2	D3	D1	D2	D3											
Points		0 pt		1 pts		2 pts		2,5 pts		3 pts		3,5 pts		4 pts		4,5 pts		5 pts		5,5 pts		6 pts			
Adapter son déplacement		D1		4' > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille >4'05 3'40 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon > 3'45		3'55 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille > 4'00 3'35 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon > 3'40			3'50 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille 3'30 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon																
						D2		Temps de Sauvetage + pénalités > TIM		6' > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille >6'05 5'30 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon > 5'35			5'55 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille >6' 5'25 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon > 5'30 pénalités Garçon			5'50 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille 5'20 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon									
										D3		8' > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille >8'05 7'20 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon > 7'25		7'55 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille >8' 7'15 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon > 7'20 pénalités Garçon			7'50 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Fille 7'10 > ou = Temps de Sauvetage + pénalités Garçon								
Difficulté réalisée		D1		D2		D3		D1						D2		D3		D1		D2		D3			
Points		0,5 pt		1pt		1,5 pt		2 pts		2,5 pts		3 pts		3,5 pts		4 pts		4,5 pts		5 pts		5,5 pts		6 pts	

AFL 2: S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité.
Un carnet d'entraînement reprendra les parcours réalisées à chaque séance par l'élève et permettra de juger de l'atteinte ou non des objectifs fixés par l'enseignant.

Indicateurs	Degré 1 Maîtrise insuffisante	Degré 2 Maîtrise Fragile	Degré 3 Maîtrise Satisfaisante	Degré 4 Très bonne Maîtrise
Se préparer à un effort spécifique, récupérer, gérer son effort (nombre de parcours vécus, échauffement et récupération) Analyser et réguler ses prestations par rapport au projet défini.	Entraînement inadapté Engagement irrégulier dans les parcours. Gestion effort = suiveur, copieur. Absence de projet.	Entraînement partiellement adapté S'engage dans quelques parcours. Gestion de l'effort approximative = peu adaptée aux difficultés. Projet peu adapté = formulé sans justification.	Entraînement adapté Répétition de différents parcours. Gestion des efforts personnelle = adaptée aux difficultés. Projet cohérent = adapté au fil des entraînements, justifié.	Entraînement optimisé Engagement persévérant dans les parcours. Gestion appropriée = régulée en fonction des difficultés. Projet cohérent = adapté au fil des entraînements et se fixe des objectifs concrets pour progresser à court et moyen terme.
Choix 1 (4-4)	0.5	1 - 1.5	2 - 3	3.5 - 4
Choix 2 (6-2)	0.5	1 - 2.5	3 - 4.5	5 - 6
Choix 3 (2-6)	0.5	1	1.5	2

AFL 3 : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité
L'élève tiendra les rôles de partenaire d'entraînement et observateur

Indicateurs	Degré 1 Maîtrise insuffisante	Degré 2 Maîtrise Fragile	Degré 3 Maîtrise Satisfaisante	Degré 4 Très bonne Maîtrise
Agir en sécurité pour soi et les autres. Assurer différents rôles	Rôles d'organisateur ou d'observateur intermittents. Sécurité subie. L'élève est centré sur sa propre pratique, recueil de données aléatoire.	Tenue et respect des deux rôles. Recueil de données parfois incomplet, conseils aléatoires.	Tenue efficace des deux rôles. Assure la sécurité. Recueil de données complet, conseils adaptés.	Tenue polyvalente des deux rôles. Acteur de la sécurité. Recueil de données complet. Conseils justes et pertinents.
Choix 1 (4-4)	0.5	1 - 1.5	2 - 3	3.5 - 4
Choix 2 (6-2)	0.5	1	1.5	2
Choix 3 (2-6)	0.5	1 - 2.5	3 - 4.5	5 - 6

ANNEXE

Conception des parcours

Les parcours de franchissement et de remorquage mis en place exigent des prises d'informations au cours du déplacement pour sa bonne réalisation (ex : couleur de parcours ou code d'obstacle pour le sens de déplacement).

Les mannequins enfants et adultes sont immergés à environ 1m80 dans une zone centrale.

Exemples d'indicateurs de difficulté pour les parcours				
Difficultés	Nager : distance	Franchir : nature obstacle, nombre par 25 m, modalité.	Rechercher : type de mannequin	Remorquer : distance
Parcours D1	100 m	Un obstacle par 25m de même nature (ex : vertical= cerceau lesté ou horizontal= tapis) Franchissement de l'obstacle dans le sens du déplacement	Mannequin enfant	15m
Parcours D2	150 m	Un obstacle par 25 m de deux natures différentes Franchissement de l'obstacle dans le sens du déplacement et à contre sens	Mannequin enfant Ou Mannequin adulte	25m 15m
Parcours D3	200	Deux obstacles par 25m ou une apnée de + 5m Franchissement de l'obstacle dans le sens du déplacement et à contre sens	Mannequin enfant Ou Mannequin adulte	30m 20m

Exemples possibles de parcours à mémoriser								
Franchir : ordre des obstacles et modalité de franchissement (présence d'un code pour indiquer un franchissement en contre sens du déplacement.)								
	25m	25m	25m	25m	25m	25m	25m	25m
D1	vertical (Cerceau +1m60)	vertical	vertical	vertical (Cerceau +1m60)				
D2	vertical	horizontal (tapis 2m)	horizontal	vertical	vertical	horizontal (tapis 2m)		
D3	horizontal + horizontal	Apnée (+5m)	horizontal + horizontal	Apnée	horizontal + horizontal	horizontal + horizontal	Apnée (+5m)	horizontal + horizontal