

EVALUATION NATATION 3X50m EN CLASSE DE PREMIERE

ATTENDUS DE FIN DE 1ERE :

- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces en gérant les efforts musculaires et respiratoires (DIMENSION MOTRICE)

- Persévérer, corriger ses erreurs (DIMENSION METHODOLOGIQUE)

- Assurer le rôle d'entraîneur au sein de son trinôme pour que ses partenaires progressent. (DIMENSION SOCIALE).

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE :

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

*Un premier 50m en utilisant le crawl obligatoirement, le nombre de cycle de bras sera compté.

*Un deuxième 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ;

*Un troisième 50m « 2 nages » qui obéissent aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ;

Pour le premier 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 deuxième 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.

« Aspect moteur »

Points affectés	ELEMENTS A EVALUER	MAITRISE FRAGILE			MAITRISE SATISFAISANTE					
		Note /10	Filles	Garçons	Note /10	Filles	Garçons	Note /10	Filles	Garçons
14 points	<p style="text-align: center;"><u>Performance : 12 points</u></p> <p>Temps moyen enregistré sur les 50m Et Caractère réglementaire de la prestation</p> <p style="text-align: center;"><u>Maitrise technique : 2 points</u></p> <p>Efficacité de la propulsion sur 50m en crawl (Nbre de cycle de bras : 1 cycle de bras = 2 coups de bras)</p>	1	1'16	1'02	5	1'08	54''	9	1'00	50''
		1.5	1'15	1'01	5.5	1'07	53''	9.5	59''	49''
		2	1'14	1'00	6	1'06	52''	10	58''	48''
		2.5	1'13	59''	6.5	1'05	51''	10.5	57''	47''5
		3	1'12	58''	7	1'04	54''	11	56''	47''
		3.5	1'11	57''	7.5	1'03	53''	11.5	55''	46''5
		4	1'10	56''	8	1'02	52''	12	54''	46''
		4.5	1'09	55''	8.5	1'01	51''			
		<p>Une pénalité de 1 point au premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accroissent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.</p>								
0 point >15 cycles de bras			1 point Comprise entre 12 et 15 cycles de bras			2 points <12 cycles de bras				

« Aspect méthodologique » : *Savoir s'entraîner*

4 Points	<p style="text-align: center;"><u>Échauffement : 1 point</u></p> <p>Respecter les principes permettant de se préparer à la réalisation d'une performance optimale.</p> <p style="text-align: center;"><u>Quantité et qualité du travail : 3 points</u></p> <p>Persévérance et correction des erreurs »</p>	0 point *Mise en train désordonnée	0.5 point *Oublie quelques principes	1 point *Utilise tous les principes
		0 point *Présence aléatoire en cours (sans CM). *Peu de répétitions.	1 à 2 points *Présence régulière. *Bcp de répétitions mais peu de correction	3 points *Présence régulière. *Bcp de répétitions et de transformations.

« Aspect social »

2 Points	Participer au progrès des partenaires d'entraînement.	0 à 0.5 Point Travaille en autarcie ou fiche bâclée	0 à 0.5 Point Recueille des résultats sans conseils	1 à 2,5 Points Travaille avec ses partenaires : remplit ses fonctions avec sérieux. Fiches, conseils etc
-----------------	---	---	---	--