



COMPÉTENCE ATTENDUE :		SITUATION PROPOSÉE :							
<p>Niveau 3 : Produire la meilleure performance possible sur 50m selon 2 modes de nages (ventral et dorsal) en optimisant le départ plongé, le rapport amplitude fréquence, l'équilibre entre les 2 nages et la respiration. Assumer au sein d'un petit les rôles de starter, chronométreur, observateur et secrétaire.</p>		<p>Après un départ plongé, il s'agit d'effectuer un 50m en 2 modes de nages différents (aller en crawl/retour en dos crawlé) le plus rapidement possible. Avant le début de l'épreuve le nageur annonce le temps qu'il prévoit de réaliser sur 50m. Le nageur cherchera à effectuer la totalité de la distance sans temps de repos, avec une respiration aquatique régulière (expiration tête dans l'eau + inspiration brève sur le côté en crawl) et en cherchant une efficacité propulsive le plus proche dans les 2 modes de nages ; il s'agira de réduire l'écart de temps (10 sec max) le plus possible entre les deux 25m, et ne pas excéder 30 cycles de bras (60 coups de bras au total) sur l'ensemble des 50m. Chaque groupe devra s'organiser pour assumer les différents rôles (starter, chronométreur, compteur, secrétaire, nageur) et remplir convenablement la fiche de course.</p>							
OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE		MAITRISE INSUFFISANTE		MAITRISE FRAGILE		MAITRISE SATISFAISANTE		MAITRISE TRÈS SATISFAISANTE	
PERFORMANCE		SUR 6	0.5	1	2	3	4	5	6
<p>NIVEAU DE PERFORMANCE</p> <p>SUR 6 POINTS</p>	<p>Temps au 50m</p> <p>SUR 6 POINTS</p>		<p>Réalise l'épreuve de 50m En nageant sans arrêt (sans accrocher le bord, ni la ligne d'eau)</p>		Temps Inférieur à 1'15	Temps Inférieur à 1'10	Temps Inférieur à 1'05	Temps Inférieur à 1'00	Temps Inférieur à 55"
					Temps Inférieur à 1'20	Temps Inférieur à 1'15	Temps Inférieur à 1'10	Temps Inférieur à 1'05	Temps Inférieur à 1'00
MAITRISE		SUR 6	1.5	3	4.5	6			
<p>NIVEAU DE MAITRISE</p> <p>SUR 6 POINTS</p>	<p>Efficacité rapport amplitude/coup de bras</p> <p>SUR 2 POINTS</p>	Plus de 35 cycles de bras (70 CB ou plus)	34/35 cycles de bras (67 à 69 CB)	Entre 30 et 33 cycles de bras (60 à 66 CB)	Moins de 30 cycles de bras (- de 60 coups de bras sur 50m)				
	<p>Entrée dans l'eau</p> <p>SUR 2 POINTS</p>	Entre en sautant	Entrée en boule ou en plat	Entrée en plongeon piqué	Plongeon de départ et enchaînement de nage				
	<p>Respiration</p> <p>SUR 2 POINTS</p>	Souffle rarement dans l'eau	Souffle occasionnellement dans l'eau	Souffle régulièrement dans l'eau	Expiration sous l'eau et inspiration brève (respiration efficace et adaptée)				
GESTION		SUR 8	2	4	6	8			
<p>GESTION METHODOLOGIE</p> <p>SUR 8 POINTS</p>	<p>Organisation en groupe</p> <p>Engagement responsable</p> <p>SUR 4 POINTS</p>	0.5	1	1.5	2				
		Ecart de temps entre les deux 25m	13"	12"	11"	10"			
		Estimation de performance	Erreur de 10 à 12"	Erreur de 8 à 10"	Erreur de 6 à 8"	Erreur de moins de 6"			
		<p>Le groupe se disperse, les rôles ne sont pas assumés correctement et la fiche est très incomplète ou pas remplie</p>	Fiche partiellement remplie, observations et chronométrage approximatifs	Fiche remplie, les rôles sont assumés, mais beaucoup de perte de temps, manque d'efficacité.	Le groupe est organisé, efficace. Chacun assume successivement les rôles et renseigne la fiche complètement.				
		Comportement peu soucieux des règles et des consignes.	Respecte les règles et consignes, mais s'engage peu.	Respecte les règles et consignes et s'engage sur sollicitation.	Connait et applique les règles d'hygiène et de sécurité. Est toujours impliqué, responsable et autonome.				