

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

Compétence propre : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée.



BILAN DES ACQUISITIONS FIN DE CYCLE

COMPETENCE NIVEAU 1 : A partir d'un départ plongé ou dans l'eau réaliser, sur une durée de 6 minutes, la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

	EVALUATION ELEVE		EVALUATION ENSEIGNANT	
	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
CONNAISSANCES				
Nageur				
▪ Je connais le vocabulaire spécifique : expiration, inspiration, coups de bras (CB), coulée, matériel utilisé (pull-boy, planche, plaquettes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les règles d'hygiènes propres à l'espace nautique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les règles de sécurité active et passive propres à l'espace nautique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les règles de circulation dans une ligne d'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les facteurs d'équilibre : corps horizontal, position de la tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les facteurs de propulsion : rôle prioritaire des bras, amplitude des trajets moteurs, continuité des mouvements de bras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les facteurs de respiration : expiration complète, longue et forcée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide/observateur				
▪ Je connais le potentiel de mes camarades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les critères d'observation liés à l'équilibre, l'organisation respiratoire, aux coulées, à la gestion de son effort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAPACITES				
Nageur	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
▪ Je suis capable d'assurer un départ dans l'eau en poussant fort contre le mur, en me laissant glisser corps gainé avant de reprendre ma nage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de nager majoritairement avec la tête immergée (nage ventrale).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de prendre une inspiration brève, sans m'arrêter de nager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'adopter une nage économique (nombre de CB réduit, respiration régulière, amplitude motrice) de manière à nager longtemps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de me situer (par rapport aux autres, au mur, au bord) en nageant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de réaliser un échauffement général de 5-10 minutes, en respectant les principes de totalité, progressivité et alternance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide/observateur				
▪ Je suis capable d'identifier les critères d'efficacité : position de la tête dans l'axe du corps, inspiration brève sur le retour du bras, longueur de la coulée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

▪ Je suis capable d'observer et communiquer des informations au nageur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ATTITUDES	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Nageur				
▪ Je m'applique à nager de manière rythmée et régulière pour nager longtemps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je cherche un état de confort respiratoire pendant la nage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'ai l'habitude de m'informer en course sur les informations transmises par l'observateur/l'enseignant pour réguler mon allure.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je persévère dans mon effort, même quand la fatigue s'installe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'assume me montrer en maillot de bain en public et accepte le regard des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis soucieux de respecter les règles sécurité et d'hygiènes des lieux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



BILAN EVALUATION ENSEIGNANT		
Niveau 2 acquis	Niveau 2 en cours d'acquisition	Niveau 2 non acquis
> 80% acquis	50-79 % acquis	< 49 % acquis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EVALUATION CHIFFREE

- ❖ **Maîtrise d'exécution** 12 points
- ❖ **Performance** 8 points
- ❖ **Connaissances / investissement** 10 points

TOTAL /30



Note du cycle : /20

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

Compétence propre : Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée.

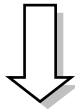


BILAN DES ACQUISITIONS FIN DE CYCLE

COMPETENCE NIVEAU 1 : A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl en adoptant l'équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur.

	EVALUATION ELEVE		EVALUATION ENSEIGNANT	
	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
CONNAISSANCES				
Nageur				
▪ Je connais le vocabulaire spécifique : crawl, expiration, inspiration, coups de bras (CB), battements de jambes, matériel utilisé (pull-boy, planche, plaquettes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les règles d'hygiène et de sécurité, propres à l'espace aquatique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les modalités de départ (lieu, position) et son importance dans la performance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les règles de circulation dans une ligne d'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les facteurs d'équilibre : corps horizontal, position de la tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les facteurs de propulsion : rôle prioritaire des bras, amplitude des trajets moteurs, continuité des mouvements de bras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je connais les facteurs de respiration : expiration complète, longue et forcée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide/observateur				
▪ Je connais les critères d'observation liés à l'équilibre, aux trajets moteurs des bras et à l'organisation respiratoire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CAPACITES				
Nageur	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
▪ Je suis capable d'assurer un départ plongé ou dans l'eau en utilisant pleinement la poussée sur le plot <u>ou</u> le bord, corps gainé et profilé à l'entrée ou lors de la coulée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'exploiter la vitesse acquise lors du départ pour reprendre la nage en effectuant des battements de jambes en premier lorsque la vitesse décroît.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'agrandir le trajet moteur des bras en avant des épaules, dans la profondeur et en arrière tout en restant proche de l'axe du corps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de chercher « l'appui » en avant et accélérer en fin de propulsion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de réaliser des battements de jambes continus et réguliers pour maintenir l'axe de mon corps à l'horizontal et réduire le phénomène de lacet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'immerger les voies respiratoires le plus souvent possible pour maintenir ma tête dans l'axe du corps, le regard orienté vers le fond et l'avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'inspirer latéralement et brièvement pour limiter le tangage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable de finir ma course en touchant le mur sans ralentir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

▪ Je suis capable de gérer ma course en jouant sur l'amplitude des trajets moteurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide/observateur				
▪ Je suis capable de noter et communiquer des résultats et informations fiables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis capable d'identifier les critères en responsabilité : plongeon, position de la tête / surface, nombre de CB.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ATTITUDES	Acquis	Non acquis	Acquis	Non acquis
Nageur				
▪ Je respecte les règles de sécurité et d'hygiène relatives au milieu aquatique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'accepte le regard des autres et suis respectueux des autres nageurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis concentré avant le départ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ J'accepte les remarques adressées par l'observateur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aide/observateur				
▪ Je reste attentif et rigoureux tout au long de l'épreuve sur les indicateurs à recueillir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Je suis vigilant par rapport aux comportements anormaux : arrêts au milieu du bassin, élève accroché à la ligne d'eau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

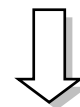


BILAN EVALUATION ENSEIGNANT		
Niveau 2 acquis	Niveau 2 en cours d'acquisition	Niveau 2 non acquis
> 80% acquis	50-79 % acquis	< 49 % acquis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EVALUATION CHIFFREE

- ❖ **Maîtrise d'exécution** 12 points
- ❖ **Performance** 8 points
- ❖ **Connaissances / investissement** 10 points

TOTAL /30



Note du cycle : /20

EVALUATION 6^{ème} CYCLE NATATION GROUPE NAGEURS

NOM :

PRENOM :

CLASSE :



<u>MAITRISE D'EXECUTION</u> /12	Parcours aquatique /5				<u>Note sur 5 :</u>
	Maitrise d'exécution 50 m chrono Propulsion – Respiration – Equilibre /5				<u>Note sur 5 :</u>
	« Savoir nager » 50 m /2				<u>Note sur 2 :</u>
<u>PERFORMANCE</u> /8	Performance nager « longtemps » /4				<u>Note sur 4 :</u>
	Performance nager « vite » sur 50 m /4				<u>Note sur 4 :</u>
<u>CONNAISSANCES – PARTICIPATION INVESTISSEMENT</u> /10	Connaissances /3	Investissement /3	Observation /2	Comportement /2	<u>Note sur 10 :</u>



<u>Note sur 30 :</u>	<u>Note sur 20 :</u>
----------------------	----------------------

PERFORMANCE NAGER LONGTEMPS / 4 PTS

9 MINUTES

BASE	0 pt		1 pt		2 pts		4 pts		TEMPS REALISE	DISTANCE
	Temps	Distance	Temps	Distance	Temps	Distance	Temps	Distance		
3 min à 100m	1min30	–	3min	100m	6min	200m	9min	300m		

Conditions de validation :

- 1/ L'arrêt pendant le parcours stoppe l'épreuve. S'ARRÊTER c'est :
- cesser tout déplacement pendant le parcours ;
 - stationner au virage pendant plus de 5 sec ;
 - s'accrocher à la ligne d'eau.
- 2/ En dessous de la performance minimum , la note est de 0 pt
- 3/ Pour obtenir les points , l'élève doit remplir les 2 conditions à la fois : temps et distance ; dans la négative donner la priorité au temps et ramener soit au 1/2point (ou au point) inférieur. Exemple n°1 : 6min30 et 175m : 2,5 pts. Exemple n°2 : 4min et 175m : 2 pts Exemple n°3 : 5min et 125m : 2,5 pts
- 4/ Il est impossible de changer de nage ou de forme de déplacement pendant un 25m, le changement doit s'opérer au départ d'une longueur.

PERFORMANCE NAGER VITE 50 m / 4 PTS

<u>Barème Performance sur 50 m</u>									
0.25	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5
1'34'	1'32'	1'30'	1'28'	1'26'	1'24'	1'22'	1'20'	1'18'	1'16'
2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5
1'14'	1'12'	1'10'	1'08'	1'06'	1'04'	1'02'	1'00'	58''	55''

Temps réalisé :

Note sur 4 :

Maîtrise d'exécution parcours aquatique : 5 pts
Parcours à effectuer en continu sur 50m

	ACTIONS	COTATION	note		ACTIONS	COTATION	note
1	Entrée dans l'eau	saut : 0,5pt Plongeon réalisé : 1pt Plongeon maîtrisé : 1,5pt		4	Parcours brasse sur 15 m	P-R-- : 0 P+R- : 0.5 pt P-R+ : 1pt P+R+ : 2 pts	
2	Parcours crawl sur 25 m	P-R-- : 0,5pt P+R- : 1pt P-R+ : 1,5pt P+R+ : 3pts		5	Stabilité verticale tenue 10 s Stabilité dorsale (étoile) tenue 10 sec	V+ : 0,5pt V+ D- : 1pt V+ D+ : 1,5pt	
3	Coulée ventrale	Incomplète : 0,5pt Complète : 1pt		6	Recherche des 2 anneaux	1 anneau : 0,5pt 2anneaux : 1pt	

EVALUATION NATATION

GROUPE NON NAGEURS

NOM :

PRENOM :

CLASSE :

MAITRISE D'EXECUTION

/12

Position d'équilibre
/2

Note sur 2 :

Savoir nager
/5

Note sur 5 :

Parcours 50 m
propulsion – respiration
/5

Note sur 5 :

PERFORMANCE

/8

Alignement dans l'eau sans propulsion
/4

Note sur 4 :

Recherche d'objets immergés
/4

Note sur 4 :

CONNAISSANCES – PARTICIPATION
INVESTISSEMENT

/10

Connaissances /3

Investissement /3

Observation /2

Comportement /2

Note sur 10 :



Note sur 30 :

Note sur 20 :

MAITRISE D EXECUTION /12

EQUILIBRE /2	0 PT	1 PT	2 PTS
	position non tenue trois secondes	planche tenue trois secondes araignée avec fesses qui tombent ou tête hors de l'eau	araignée maîtrisée (fesses et tête) durant 3 se- condes

SAVOIR NAGER /5	0 PT	2 PTS	5 PTS
	aucun test réussi	obtention du brevet de natation de 25m	obtention du brevet de natation 50m

PROPULSION RESPIRATION /5	0 PT	1 PT	2 PTS	3 PTS	4 PTS	5 PTS
	parcours non terminé	arrête de nager pour respirer	change sa modalité de nage (passe en brasse) pour respirer	continue de nager mais respire en regar- dant devant soi	ralentissement du cycle propulsif pour respirer en regardant sur le côté	continue de nager et respire en regardant sur le côté
NOMBRE D'ARRETS	définitif	+ de 3	2 ou 3	1 ou 2	0 ou 1	0

PERFORMANCE /8

	0 PT	1 PT	2 PTS	3 PTS	4 PTS
JET D EAU	pas de poussée sur le mur	tête qui reste hors de l'eau	bras non tendus fesses pas à la surface de l'eau regard devant soi	soit fesses pas à la surface de l'eau regard devant soi bras non tendus	fesses contractées, regarde le fond du bassin et bras tendus
DISTANCE	1 ^{er} plot	2 nd plot	3 ^{ème} plot	4 ^{ème} plot	5 ^{ème} plot

	0 PT	1 PT	2 PTS	3 PTS	4 PTS
RECHERCHE D OBJETS IMMERGES	aucun objet rapporté	récupère l'objet le plus proche et s'arrête ou met le pied au sol	récupère l'objet le plus éloigné et s'arrête ou met le pied au sol	rapporte l'objet le plus proche puis reprend sa nage pour l'amener sur le bord sans mettre le pied au sol	rapporte l'objet le plus éloigné puis reprend sa nage pour l'amener sur le bord sans mettre le pied au sol
ENTREE DANS L EAU	contre le bord	contre le bord	saut	plongeon	plongeon + coulée

Savoirs d'accompagnement

Evaluation des connaissances – Participation – Investissement /10

<u>Participation / Investissement</u> /3	Manque d'investissement en cours (installation matérielle, pratique) 0	Investissement en cours irrégulier. Manque d'autonomie dans les apprentissages. 0.5/1.5	Investissement en cours régulier et de qualité. Elève autonome et responsable. 2/3
<u>Connaissances</u> /3	Pas de participation orale Connaissances très floues Echauffement non connu 0	Participation orale irrégulière Quelques connaissances dans l'activité abordée Echauffement connu 1 /2	Participation orale régulière et de qualité Les connaissances sont acquises Echauffement autonome 2.5/3
<u>Observation / Aide</u> 2	Refuse d'observer et/ou de conseiller ses camarades 0	Observe mais éprouve des difficultés à exploiter les données recueillies. 1	Observe avec rigueur et sait exploiter les données recueillies. 2
<u>Comportement durant le cycle</u> /2	Non respect des consignes de sécurité et/ou de fonctionnement 0	Comportement positif avec toutefois quelques rappels de la part de l'enseignante. 1	Conseille ses camarades, comportement exemplaire, aucune remarque négative de l'enseignante. 2