

C4_CA1 : evaluation competences nager long 5eme

	Maitrise insuffisante 4	Maitrise fragile 3	Maitrise satisfaisante 2	Très bonne maitrise 1
<p>Motricité - Technique (A1-CG1)</p> <p style="text-align: right;">20%</p>	<p>LE NAGEUR TÊTE EN L'AIR : L'élève nage avec les doigts écartés et avec très peu d'amplitude. Il respire exclusivement avec la tête hors de l'eau. Il regarde toujours devant lui. Il nage très souvent à l'oblique.</p>	<p>L'ALTERNATEUR DE FACE : L'élève nage avec les doigts serrés. Il a peu d'amplitude et les trajets moteurs sont non efficaces. Il souffle dans l'eau, mais l'inspiration perturbe la nage. Il alterne les prises d'informations visuelles devant et au fond du bassin. Il alterne nage à plat et nage à l'oblique</p>	<p>LE NAGEUR RESPIRANT SUR LE CÔTÉ : L'élève nage avec les doigts serrés. Les trajets moteurs sont assez amples, mais avec une vitesse uniforme. Il souffle dans l'eau et inspire sans que cela ne perturbe trop la nage. Les prises d'infos sont exclusivement visuelles et intégrées à la nage (où regarder en nageant ou pour respirer). Il nage à plat, mais avec trop de</p>	<p>LE NAGEUR PROFILE : L'élève nage en amplitude avec les doigts serrés et avec accélération sur le trajet moteur. La respiration est intégrée à la nage. Les prises d'informations intègrent la proprioception. Il nage à plat et est gainé.</p>
<p>Type de nage (A3-CG1)</p> <p style="text-align: right;">20%</p>	<p>LE MONO NAGE : L'élève ne fait qu'un seul type de nage sans prendre en compte ses conséquences.</p>	<p>LE NAGEUR DE FACE JUSQU'À LA FATIGUE : L'élève nage en crawl ou en brasse longtemps une fois qu'il n'en peut plus. Il va jusqu'à la fatigue pour changer de nage.</p>	<p>LE NAGEUR ADAPTE : L'élève nage ponctuellement en dos avant de « coincer » afin de maintenir un bon niveau de vitesse moyenne. Il anticipe la fatigue pour changer de nage.</p>	<p>LE NAGEUR ANTICIPANT : L'élève anticipe l'utilisation du dos comme moyen de récupérer ponctuellement.</p>
<p>Échauffement (A4-CG2)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p>L'EVITEUR : L'élève ne s'échauffe que très peu. Les temps d'arrêt sont supérieurs au temps de nage</p>	<p>LE SUPERFICIEL AVEC ARRÊT : L'élève s'échauffe seul de manière superficielle avec quelques arrêts.</p>	<p>LE NAGEUR SANS ARRÊT : L'élève s'échauffe seul en nageant de manière continue sans arrêt superficiel.</p>	<p>LE REVISEUR : L'élève s'échauffe seul en nageant de manière continue en reprenant les acquisitions des séances précédentes.</p>
<p>Observateur (A5-CG2)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p>LE SPECTATEUR : L'élève n'observe pas et ne conseille pas.</p>	<p>L'OBSERVATEUR NON-CONSEILLER : L'élève observe son nageur de loin, mais ne le régule presque pas.</p>	<p>LE CONSEILLER PONCTUEL : L'élève observe son nageur en le suivant et le régule par moment à la fin de la longueur.</p>	<p>LE CONSEILLER EN CONTINU : L'élève conseille avant la nage, observe pendant et régule après.</p>
<p>Fréquence - Amplitude - Coulée (A3-CG2)</p> <p style="text-align: right;">10%</p>	<p>L'HYPERFREQUENT INEFFICACE : L'élève nage en sur fréquence et n'utilise pas les parties non nagées</p>	<p>LE NAGEUR AMPLE PEU EFFICACE : L'élève cherche à nager avec amplitude et à faire des coulées, mais n'est pas efficace.</p>	<p>LE NAGEUR AMPLE AVEC COULÉE NON ENCHAINÉE : L'élève nage avec amplitude et fait de bonnes coulées, mais ne coordonne pas ces deux phases</p>	<p>LE NAGEUR AVEC REPRISE DE NAGE EFFICACE : L'élève coordonne la nage en amplitude et les coulées efficaces sans perte de vitesse.</p>
<p>Arrêts (A1-CG5)</p> <p style="text-align: right;">30%</p>	<p>INDICE < 3 000 : L'élève ne cherche pas à performer. S'arrête dès que l'effort est désagréable.</p>	<p>INDICE < 6 000 : L'élève cherche à performer, mais se démobilise vite. S'arrête au bout d'un moment par manque de motivation.</p>	<p>INDICE < 9 000 : L'élève cherche à performer en visant sa « performance cible ». L'élève continue l'effort même s'il est désagréable.</p>	<p>INDICE > 9 000 : L'élève persévère toujours afin de se dépasser et progresser.</p>