EDUCATION PHYSIQUE ADAPTEE **LP SAINT EXUPERY**

EPREUVE DE NATATION
BAC Professionnel

Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve
Moduler l'intensité de son déplacement en nageant en fonction d'un projet de distance et de temps. Identifier et analyser les effets immédiats de l'effort sur l'organisme.	L'élève déterminera progressivement au cours du cycle, en fonction de ses objectifs et de son inaptitude : **- La distance qu'il souhaite nager.** **- Le temps qu'il va mettre à parcourir la distance prévue**. Possibilité d'utiliser (en fonction de l'inaptitude) un pull boy.

Distance parcourue **/ 5**	**Note**	**Distance parcourue**	**Note**	**Distance parcourue**	**Note**	**Distance parcourue**	**Note**	**Distance parcourue**
	0.25 **0.5** **0.75**	25 m 50 m 75 m	**1** **1.25** **1.75**	100 m 125 m 150 m	**2** **2.5** **3** **3.5**	175 m 200 m 225 m 250m	**4** **4.5** **4.75** **5**	275 m 300 m 325 m 350 m
Régularité **/ 2**	Allure irrégulière Nombreux arrêts 0			Allure régulière Quelques arrêts 1			Allure régulière Aucun arrêt 2	
Degré de conformité du projet de distance **/ 2**	**Note**	**Ecart au projet**	**Note**	**Ecart au projet**	**Note**	**Ecart au projet**	**Note**	**Ecart au projet**
	0.5	100m (en + ou -)	**1**	50m d'écart (en + ou -)	**1.5**	25m d'écart (en + ou -)	**2**	Projet respecté
Anticipation de l'allure **Ecart au projet** **/ 4**	**Note**	**Ecart au projet**	**Note**	**Ecart au projet**	**Note**	**Ecart au projet**	**Note**	**Ecart au projet**
	0 **0.25** **0.5** **0.75**	> 3'01 3'00 2'30 2'15	**1** **1.5** **1.75**	2'00 1'45 1'30	**2** **2.25** **2.5**	1'15 1'00 45''	**3** **3.5** **4**	30'' 20'' 10''
Conception du projet de nage **/ 4**	Le projet n'est pas cohérent compte tenu de l'inaptitude de l'élève et de ses possibilités dans l'activité. Le projet est construit sans réflexion préalable.		Le projet est cohérent compte tenu de l'inaptitude de l'élève et de ses possibilités dans l'activité. L'élève se connaît en partie : l'un des deux projets n'est pas respecté.		- Le projet est cohérent compte tenu de l'inaptitude de l'élève et de ses possibilités dans l'activité. - Le projet a été construit à partir d'un travail régulier durant le cycle. - L'élève se connaît : son projet de distance ET son projet de temps sont respectés.			
Analyse et perception des effets (de l'émotion au ressenti) et de la prestation **/ 3**	Analyse vague des effets. L'élève, à l'issue de son épreuve n'est pas capable de dire s'il a respecté ou non son projet de temps.	Les effets corporels sont identifiés mais perçus et interprétés en terme de sensations de façon exagérée (Loi du « tout ou rien »). Par exemple, sur une échelle de ressenti, l'élève se positionne souvent aux extrêmes. L'élève, à l'issue de son épreuve est capable de dire s'il a respecté ou non son projet de temps, sans avoir connaissance du temps effectivement réalisé. Mais, il a des difficultés à estimer réellement le temps réalisé.		L'élève décrit plus précisément les sensations perçues en utilisant une terminologie plus adaptée. Les effets corporels commencent à être interprétés en terme de ressentis, d'abord isolément (essoufflement, tension ou fatigue musculaire localisée …) puis mis en relation avec les efforts qu'il produit L'élève, à l'issue de son épreuve est capable de dire s'il a respecté ou non son projet de temps, sans avoir connaissance du temps effectivement réalisé. Il est capable d'annoncer un temps approximatif.			