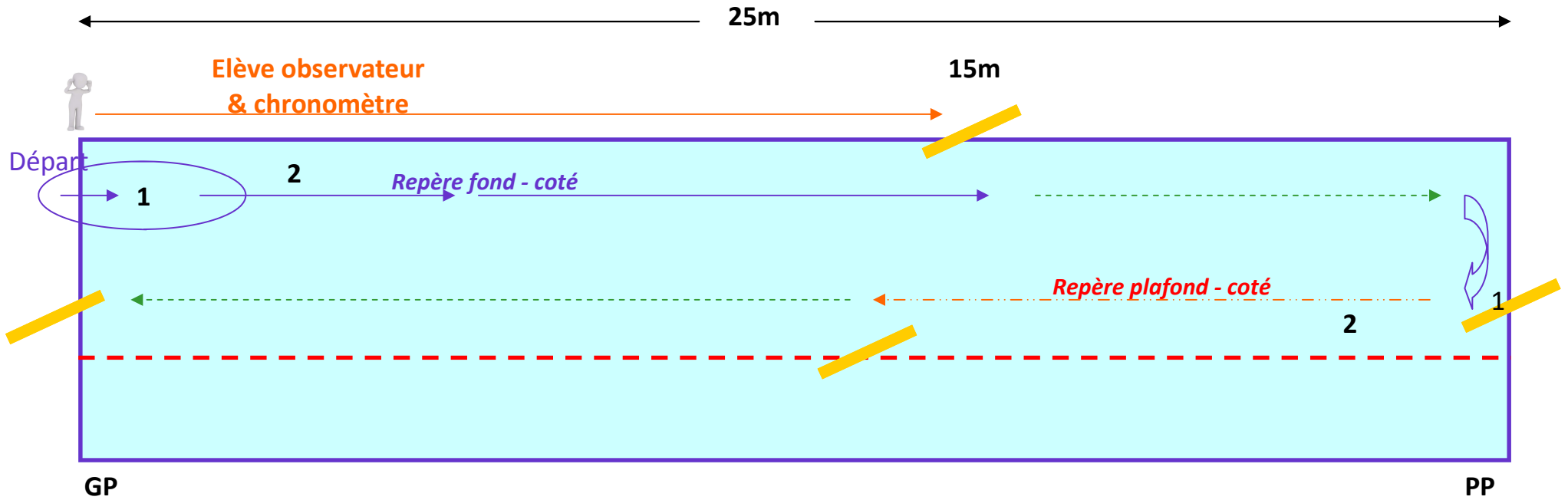



Situation référence / Evaluation CA1



GP

PP

 Aide à la flottaison possible - (apport ou dépôt)

 Crawl

 Nage libre

 Dos crawlé

1. Entrée plongeon ou poussée sur bord
2. Coulée ventrale ou dorsale (Auto-évaluation possible avec marques au fond ou plots sur coté)

Indicateurs sur 50m :

Départ : plongeon poussée sur le bord

Temps (chronomètre - voir tableau) : mn s

Utilisation du matériel de flottaison :

10m 20m 30m

Utilisation des zones libres :

Zone libre 1 : crawl / autres nages :

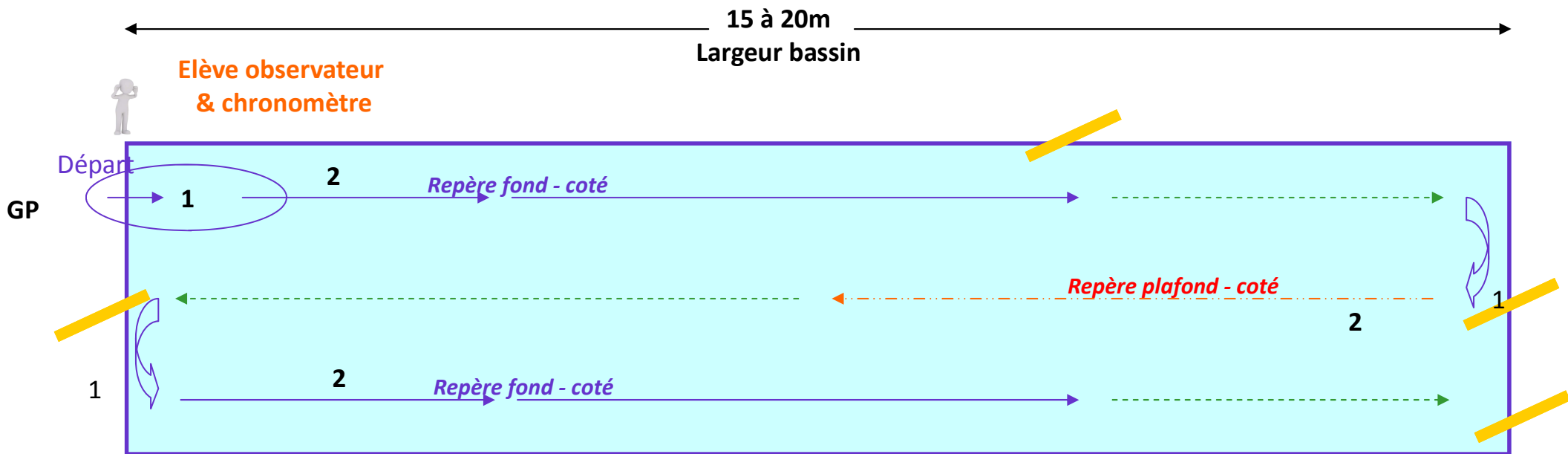
Zone libre 2 : crawl / autres nages :

Variables :

Longueur de l'espace nage libre ; Indice temps ...

Une observation possible sur 15 ou 25m (choisie en fonction des séances) :

- Nombre/amplitude des mouvements
- Equilibre, glisse, orientation tête-tronc
- Nombre d'inspirations
- Trajectoire
- Position des appuis



	Non atteint	Partiellement atteint	Atteint	Dépassé
D1 / CG 1.1 Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité Sur 50m	Plus de 2minutes	Entre 1min59 et 1min31	Entre 1min30 et 1min15	Moins d'1min15

D1 / CG1.3 : Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente	Des difficultés à souffler dans l'eau, ce qui l'oblige à se redresser très souvent. La coordination des nages est difficile, et le nageur ne peut pas nager le crawl. Pas d'utilisation du mur pour repartir	Le nageur commence à s'allonger mais il se redresse parfois en cas d'essoufflement. L'équilibre de nage est souvent perturbé par la nage (tangages et lacets) Le mur est utilisé mais la poussée est incomplète	Le nageur arrive à gérer correctement son essoufflement sans perdre son équilibre de nage. Il est allongé sur toute l'épreuve, et enchaîne aisément le crawl et le dos crawlé La poussée au mur permet de gagner du temps.	La respiration ne perturbe pas la nage. Le nageur est équilibré et rythmée. Le plongeon et/ou la poussée sont très efficaces.
---	--	---	--	---