

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## LIVRET CANDIDAT

**EXAMEN FACULTATIF PONCTUEL  
BACCALAUREATS GÉNÉRAUX ET TECHNOLOGIQUES.**

**ÉPREUVE : NATATION DE DISTANCE**

**Année scolaire 2012-2013**

<b>RECTORAT 4 RUE G. ENESCO 94010 CRETEIL CEDEX Tél : 01 57 02 68 46</b>	<b>RECTORAT 3 BD DE LESSEPS 78017 VERSAILLES Tél : 01 30 83 40 41</b>	<b>RECTORAT 94 AVENUE GAMBETTA 75984 PARIS CEDEX 20 Tél : 01 44 62 47 49</b>
--	---	--

**L'épreuve ponctuelle terminale :**

« Elle s'adresse à tous les candidats ayant passé les épreuves de l'enseignement commun CCF comme en ponctuel. Les candidats inscrits à l'examen facultatif ponctuel choisissent une épreuve parmi :

- les trois épreuves proposées dans la liste nationale spécifique enseignement facultatif ponctuel, publié en annexe la présente circulaire est susceptible évolution au fil des sessions
- les deux épreuves éventuellement proposées dans la liste académique spécifique

**LISTE NATIONALE :**

- ☞ JUDO
- ☞ TENNIS
- ☞ NATATION DE DISTANCE

**LISTE ACADÉMIQUE :**

- ☞ DANSE
- ☞ ESCALADE

**Pour les élèves handicapés**

- ☞ JUDO
- ☞ NATATION
- ☞ BASKET BALL
- ☞ TIR
- ☞ JEUX D'ÉCHECS

L'épreuve se compose de deux parties : une partie physique et un entretien.

L'épreuve physique est notée sur 16 points, en référence au niveau 5 de compétences attendues fixé nationalement. Les exigences sont identiques à celles du contrôle en cours de formation.

Pour les épreuves retenues à l'échelon académique, la compétence et le référentiel de niveau 5 sont validés par la commission académique.

L'entretien noté sur 4 points doit permettre d'attester les connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et la réflexion de candidats sur sa pratique.

La note obtenue sur 20 points est transmise au président du jury. Pour attribution définitive et pour information à la commission académique. Un bilan de la session est établi à partir des rapports des responsables des centres d'examens.

Ne peut s'inscrire à l'épreuve facultative :

- ☞ Les candidats dispensés de l'épreuve obligatoire éducation physique et sportive ;
- ☞ Les candidats de l'épreuve de complément d'éducation physique et sportive

**Il est rappelé que l'épreuve d'option facultative d'EPS est conseillée aux élèves ayant une pratique régulière importante et un niveau de pratique supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire.**

## I - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- Elle comporte une prestation physique notée sur 16 points et un entretien noté sur 4 points.
- La candidate ou le candidat réalise un 800 mètres **crawl** chronométré, dans le respect des contraintes réglementaires fixées par l'épreuve.

## II - CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- Le candidat doit se conformer au règlement intérieur de l'établissement (port du bonnet obligatoire, ne sont pas autorisés le short ou le bermuda pour les garçons ; le port du maillot de bain une pièce est fortement conseillé pour les candidates).
- Le jury a autorité pour interdire le départ à un candidat dont la tenue n'est pas conforme au règlement intérieur de l'établissement.
- L'épreuve de 800 mètres **crawl** implique une action alternée et un retour des bras vers l'avant, une action alternée des jambes de type battements, des phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.
- Un signal sonore préviendra le candidat lors du passage aux 750m.

## III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

- Le niveau 5 de compétence du référentiel natation de distance (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012).
- Produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

## IV - DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

### 1<sup>ère</sup> phase :

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et signature sur liste des présences)
- **Le candidat doit obligatoirement rapporter sa feuille individuelle complétée avec le temps annoncé pour le 800m.**
- Explications sur le déroulement de l'épreuve.

### 2<sup>ème</sup> phase :

- Passage de l'épreuve pratique incluant la phase d'échauffement ; l'échauffement n'excèdera pas 30 minutes.

### 3<sup>ème</sup> phase :

- Passage de l'entretien oral d'une durée maximale de 15'

## V - MODALITES D'ÉVALUATION :

La note de pratique physique est notée sur 20 points puis ramenée mathématiquement à 16.

La note finale de l'épreuve : 16 points de pratique physique + 4 points d'entretien oral.

## VI - LA PARTIE PHYSIQUE

Pour des raisons de sécurité, si le candidat dépasse le temps limite (à partir de 16'21 pour les garçons et de 19'21 pour les filles), l'épreuve est arrêtée et le candidat est éliminé (0/20).  
Si le candidat ne respecte pas les critères règlementaires de l'épreuve : crawl avec tête plus souvent immergée qu'émergée et mur touché à chaque virage, l'épreuve est arrêtée et le candidat est éliminé (0/20).

### a) Echauffement (mode de préparation à l'épreuve) / 2 points

Le candidat sera évalué sur des critères qualitatifs et quantitatifs

### b) Performance chronométrée / 12 points

GARCONS	NOTE	FILLES
12'46	12	14'00
12'54	11.5	14'10
13'02	11	14'20
13'10	10.5	14'30
13'18	10	14'40
13'26	9.5	14'50
13'34	9	15'00
13'42	8.5	15'10
13'50	8	15'20
14'00	7.5	15'32
14'10	7	15'44
14'20	6.5	15'56
14'30	6	16'08
14'40	5.5	16'20
14'50	5	16'32
15'00	4.5	16'44
15'10	4	16'56
15'20	3.5	17'08
15'32	3	17'20
15'44	2.5	17'35
15'56	2	17'50
16'08	1.5	18'55
16'20	1	19'20

Si l'épreuve est réalisée en bassin de 50 mètres, un bonus de 1 point est ajouté à la performance (note maximale à 12)

Si le temps réalisé se situe entre deux notes : la note la plus basse sera attribuée (Ex : un garçon qui fait un temps de 14'47 a 5/12)

Les temps ne sont pas donnés au centième : 15'00"99 donne 15'00

### c) Temps réalisé sur la dernière tranche de 100m / 2 points

Les temps des candidats sont relevés par le jury par tranche de 100m. Si le candidat réalise sur la 8<sup>e</sup> et dernière tranche de 100m un temps strictement inférieur à celui de chacune des 2<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> tranches, il obtient 2 points. Dans le cas contraire, aucun point ne lui est attribué.

**d) Gestion de l'effort / 2 points**

Régularité par tranche de 100m, comptabilisé du 100m au 700m

- ☞ 2 points : écart de 0 à 4"
- ☞ 1.5 point : inférieur ou égal à 6"
- ☞ 1 point : inférieur ou égal à 8"
- ☞ 0.5 point : inférieur ou égal à 10"

**e) Les virages / 2 points**

Pour obtenir 2 points, le candidat devra exécuter majoritairement des culbutes.  
La technique et l'efficacité des virages est évaluée.

## VII - L'ENTRETIEN

L'entretien, d'une durée maximum de 15 minutes, doit permettre d'évaluer chez le candidat des connaissances techniques (préparation générale et spécifique, plan d'entraînement...) et des connaissances culturelles dans l'activité.

Le candidat pourra également être amené à analyser sa prestation.

## VIII - ANNEXES :

Référentiel National de l'épreuve

Type de questions

**Type de Questions pour l'oral de natation (exemples)**

**A - Introduction**

Comment vous êtes-vous préparé pour l'épreuve pratique ?

**B - Technique**

Nage préférée : Décrire les trajets des bras, des jambes, puis la coordination des deux

**C - Entraînement**

Principes de construction d'un planning annuel

**D - Réglementation**

Règlement et codification des nages

NATATION DE DISTANCE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue										
<b>Niveau 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : - action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; - phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.								
<b>Pts à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b>								
14/20	<b>Temps réalisé sur l'intégralité du parcours</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
		1	18'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26
		1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18
		2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10
		2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02
		3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54
		3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46
		4	16'56	15'10	9	15'00	13'34			
		4.5	16'44	15'00						
		5	16'32	14'50						
		5.5	16'20	14'40						
		Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).								
	<b>Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres</b>	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches. <b>0 point</b>			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. <b>2 points</b>					
06/20	<b>Modes de préparation à l'effort</b>	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve. <b>0,5 point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent progressivement de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. <b>de 1 point à 1,5 point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. <b>de 1,5 point à 2 points</b>		
	<b>Gestion de l'effort :</b> Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 m à l'exception de la première et de la dernière	<b>Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point</b>			<b>Inférieur ou égal à 8 s : 1 point</b> <b>Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 point</b>			<b>Inférieur ou égal à 4 s : 2 points</b>		
	<b>Virages</b>	Virages ralentissent la progression : <b>0 points</b> Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : <b>0,5 point</b>			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. <b>de 1 à 1,5 point</b>			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. <b>2 points</b>		