

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LIVRET CANDIDAT

EXAMEN FACULTATIF PONCTUEL
BACCALAUREATS GENERAUX ET
TECHNOLOGIQUES.

EPREUVE : NATATION DE DISTANCE

Session 2018

En référence aux BO n° 7 du 16 février 2012 et au BO spécial n° 5 du 19 Juillet 2012. Cette brochure présente pour le centre des examens de Tunisie les activités physiques et sportives retenues pour la session 2018 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques

Les épreuves dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen facultatif ponctuel s'organisent de la façon suivante

« L'enseignement d'option facultative est une approche spécialisée fondée sur la pratique approfondie d'une ou deux activités physiques, sportives et artistiques. L'objectif principal est de poursuivre l'approfondissement du processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité spécifique. »

Evaluation de l'option facultative en E.P.S :

« Elle relève soit du contrôle en cours de formation, soit de l'examen ponctuel terminal. »

« Les candidats dispensés de l'épreuve obligatoire d'éducation physique et sportive ne peuvent présenter l'épreuve facultative. De même les candidats à l'épreuve d'éducation physique et sportive de complément ne peuvent s'inscrire à l'épreuve facultative »

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

- Natation de distance,**
- Tennis,**
- Judo,**
- Danse**
- Basket-ball.**

- ☞ L'épreuve se compose de deux parties : une épreuve physique et un entretien.
- ☞ L'épreuve physique est notée sur 16 points, en référence au niveau 5 de compétence attendue 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 du candidat 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'examen.

!
!

EPREUVE: NATATION DE DISTANCE

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE:

- 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'EPREUVE:

- 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 750 m.

III - COMPÉTENCES ATTENDUES:

- Le niveau 5 de compétence du référentiel natation de distance (BO n°17 du 27 avril 2017)
- 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'EPREUVE :

1^{ère} 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 800 m.**
- Explications sur le déroulement de l'épreuve.

2^{ème} phase :

- La phase d'échauffement n'excèdera pas 30 minutes.

3^{ème} phase :

- Passation de l'épreuve de 800 mètres crawl

4^{ème} phase :

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

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.
- Chaque candidat est observé et évalué par 2 membres minimum du jury

VI - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE PHYSIQUE

Pour des raisons de sécurité, si le candidat dépasse le temps limite (à partir de 17min pour les garçons et de 19min pour les filles), l'épreuve est arrêtée et le candidat est éliminé (0/20). Si le candidat ne respecte pas les critères réglementaires 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).

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

a) Performance chronométrée / 14 points

GARCONS	NOTE	FILLES
11'40	14.00	12'56
11'50	13.50	13'08
12'10	13.00	13'30
12'20	12.50	13'32
12'30	12.00	13'44
12'40	11.50	13'56
12'50	11.00	14'08
13'00	10.50	14'20
13'10	10.00	14'32
13'20	09.50	14'44
13'30	09.00	14'56
13'40	08.50	15'08
13'50	08.00	15'20
14'00	07.50	15'32
14'10	07.00	15'44
14'23	06.50	16'00
14'36	06.00	16'16
14'49	05.50	16'32
15'02	05.00	16'48
15'15	04.50	17'04
15'28	04.00	17'20
15'41	03.50	17'36
15'56	03.00	17'52
16'11	02.50	18'08
16'26	02.00	18'24
16'41	01.50	18'40
17'00	01.00	19'00

Si l'épreuve est réalisée en bassin de 50 mètres, un bonus de 1 point est ajouté à la performance (note maximale à 14). Si le temps réalisé se situe entre deux notes : la note la plus basse sera attribuée (Ex : un fille qui fait un temps de 15'33 à 7/14)

b) Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 m / 3 points

Les temps des candidats sont relevés par le jury par tranche de 100 m. Si le candidat réalise sur la 8^e et dernière tranche de 100 m un temps strictement inférieur à celui de chacune des 2^e à 7^e tranches, il obtient 3 points. Dans le cas contraire, aucun point ne lui est attribué.

c) Gestion de l'effort / 3 points

Régularité par tranche de 100 m, Ecart entre les temps extrêmes entre le 200 m et le 700 m

- Ecart de 0 à 4 secondes : 3 points
- Ecart entre 5 et 6 secondes : 2 points
- Ecart entre 7 et 8 secondes : 1.5 points
- Ecart entre 9 et 10 secondes : 1 point
- Ecart entre 11 et 13 secondes : 0.5 point
- Ecart supérieur à 13 secondes : 0 point

VII - L'ENTRETIEN

Lors de l'entretien, d'une durée maximale de 15 minutes, le candidat démontrera ses capacités de réflexion sur sa pratique et attestera des connaissances acquises dans le champ culturel de la natation. Le jury pourra orienter ses questions autour de 4 grands thèmes :

- Préparation du candidat à l'épreuve et analyse de sa prestation.
- Planification de son entraînement.
- Economie et gestion de l'effort pour une plus grande efficacité lors de l'épreuve.
- Connaissances culturelles.

VIII - ANNEXES :

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

A - Préparation

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.

Citer quelques exercices techniques et leurs intérêts.

C - Entraînement

Principes de construction d'un planning annuel, les différentes filières énergétiques.

Quels sont les paramètres sur lesquels vous vous appuyez pour vous entraîner ?

D - Réglementation

Règlement FINA : épreuves et codification des nages...

FICHE DE TEMPS D'ENGAGEMENT

(à remettre au jury au moment de l'appel)

Lycée :

N° du candidat :

Nom et Prénom du candidat(e) :

Série du Bac :

TEMPS SUR 800 M CRAWL :

Compétences propres 1 CP1 – Natation de distance - Niveau 5

Natation de distance		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 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.</p>		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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'émergence. 								
		Session 2018								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14 pts	<p>Performance chronométrique Exemple : Une fille réalise 15 mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1 pt	19'00	17'00	5,5 pts	16'32	14'49	10 pts	14'32	13.10
		1,5 pt	18'40	16'41	6 pts	16'16	14'36	10,5 pts	14.20	13.00
		2 pts	18'24	16'26	6,5 pts	16'00	14'23	11 pts	14.08	12.50
		2,5 pts	18'08	16'11	7 pts	15'44	14'10	11,5 pts	13.56	12.40
		3 pts	17'52	15'56	7,5 pts	15'32	14'00	12 pts	13'44	12'30
		3,5 pts	17'36	15'41	8 pts	15'20	13'50	12,5 pts	13.32	12.20
		4 pts	17'20	15'28	8,5 pts	15'08	13.40	13 pts	13.30	12.10
		4,5 pts	17'04	15'15	9 pts	14.56	13.30	13,5 pts	13.08	11.50
		5 pts	16'48	15'02	9,5 pts	14.44	13.20	14 pts	12.56	11.40
Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
6 pts	<p>Gestion de l'effort Temps réalisé sur la dernière tranche de 100mètres</p>	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			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.			3 pts		
	<p>Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière</p>	Supérieur à 13 sec : 0 pt (11-13sec) : 0,5 pt (9-10sec) : 1 pt			(7- 8 sec) : 1,5 pts (5 - 6sec) : 2 pts			(0-4 sec) : 3 pts		

Note Sur 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ramenée sur 16 points	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	8,8	9,6	10	11	12	13	14	14	15	16

© Ministère de l'éducation nationale > www.education.gouv.fr

Entretien sur 4 points