



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ministère
éducation
nationale

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



académie d'aix-marseille

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Livret Candidat

Option facultative - Examen ponctuel terminal des Baccalauréats
généraux et technologiques.

ÉPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE :
NATATION LONGUE

Année scolaire 2012-2013

Rectorat de l'académie d'Aix-Marseille
Place Lucien Paye
13 621 Aix-en-Provence Cedex 1
Téléphone : 04.42.91.70.00

**Arrêté du 21 décembre 2011 (BOEN n°7 du 16 février 2012)
Circulaire n° 2012-093 du 8 juin 2012 (BOEN spécial n°5 du 19 juillet 2012)**

« Article 17 : L'examen ponctuel terminal pour l'enseignement facultatif de l'éducation physique et sportive au baccalauréat général et technologique s'effectue sur une épreuve composée d'une prestation physique et d'un entretien.

« Les candidats présentant l'épreuve d'EPS de complément, ainsi que les candidats dispensés de l'épreuve d'EPS obligatoire, ne peuvent être admis à passer l'épreuve d'option facultative d'EPS.

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. »

« Article 18 : Peuvent valider leur spécialité sportive selon des modalités adaptées précisées par voie de circulaire :

- les élèves sportifs de haut niveau, les espoirs ou partenaires d'entraînement inscrits sur les listes arrêtées par le ministre chargé des sports
- les lycéens engagés à haut niveau dans le cadre du sport scolaire, lauréats des podiums nationaux scolaires et jeunes officiels certifiés au niveau national ou international. »

« Pour la session 2013, la liste des épreuves d'option facultative EPS à l'examen terminal, arrêtée par le recteur de l'académie d'Aix-Marseille, est la suivante :

- ☞ Judo
- ☞ Natation longue
- ☞ Tennis
- ☞ Basket ball
- ☞ Danse »

- ☞ La participation à cette épreuve nécessite une tenue adaptée.
- ☞ Le jury invite les candidats à se préparer à cette épreuve afin de garantir leur sécurité.
- ☞ Le candidat devra se présenter le jour de l'épreuve avec :
 - ☞ sa convocation
 - ☞ une pièce d'identité en cours de validité (CNI, passeport ou permis de conduire)
 - ☞ pour les candidats individuels et les candidats des lycées privés hors contrat un certificat médical d'aptitude (au dos de la convocation) dûment renseigné (signature et tampon du médecin).

EPREUVE FACULTATIVE PONCTUELLE: NATATION LONGUE

Conseils aux candidats pour choisir cette épreuve

- ☞ *Avoir un bon niveau en natation acquis par une pratique régulière de l'activité*
- ☞ *Pour espérer une note supérieure à 10, le niveau de référence équivaut à nager 800m en crawl en moins de 15' 20 pour les garçons et 17' 08 pour les filles.*
- ☞ *L'épreuve implique une réelle préparation durant l'année, et une réflexion sur sa pratique personnelle.*
- ☞ *La nage du crawl est obligatoire pour l'épreuve*

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ L'épreuve comporte une prestation physique individuelle notée sur 16 points et un entretien noté sur 4 points.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ Les candidats disposent d'un temps d'échauffement
- ☞ Parcours continu de 800m chronométré en crawl
- ☞ Nage réglementaire avec retour aérien des bras et phase « sous l'eau » de la tête plus longue que la phase « hors de l'eau ».

III - COMPÉTENCES ATTENDUES de 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.

IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

1^{er} temps :

- ☞ ACCUEIL des candidats (appel, vérification des identités, explication du déroulement de l'épreuve)

2^{ème} temps :

- ☞ ECHAUFFEMENT : il est apprécié par le jury et fait partie de la prestation physique.

3^{ème} temps :

- ☞ PARCOURS CHRONOMETRE

4^{ème} temps :

- ☞ ENTRETIEN
 - Durée de l'entretien : 15mn
 - Champs d'interrogation :
 1. Aspect méthodologique :
 2. Aspect pratique :
 3. Aspect culturel :

V - MODALITES D'EVALUATION

Cf. tableau page 4 et 5

NATATION DE DISTANCE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		Le candidat nage effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.								
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.		La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : <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. 								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		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).								
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	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. 0 Point			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 2 Points					
06/20	Modes préparation à l'effort	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. 0,5 Point			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. de 1 Point à 1,5 Point			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. de 1,5 Point à 2 Points		
	Gestion de l'effort : Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 Point			Inférieur ou égal à 8 s : 1 Point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 Point			Inférieur ou égal à 4 s : 2 Points		

	Virages	Les virages ralentissent la progression : 0 point Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : 0,5 Point	Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. de 1 à 1,5 Point	Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. 2 Points
--	---------	--	---	--

LIVRET CANDIDAT SESSION 2013