

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## Livret Candidat

Examen ponctuel terminal des  
Baccalauréats généraux, technologiques, professionnels  
Brevets des métiers d'Art, BEP et CAP

EPREUVE ADAPTEE

**NATATION**

**Année scolaire 2014-2015**

**Rectorat de l'académie d'Aix-Marseille**

**Place Lucien Paye**

**13 621 Aix-en-Provence Cedex 1**

**Téléphone : 04.42.91.70.00**

En référence à l'arrêté du 21 décembre 2011, ainsi qu'à la circulaire du 8 juin 2012, cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives adaptées retenues pour la session 2014 des Examens des Baccalauréats Généraux et technologiques.

Les épreuves adaptées dont la définition et les modalités d'évaluation sont arrêtées ici pour l'examen ponctuel terminal concernent :

« Art. 15 : Les candidats individuels, les candidats scolarisés dans les établissements d'enseignement privés hors contrat, les candidats scolarisés au Centre national d'enseignement à distance (Cned) sont évalués lors d'un examen ponctuel terminal. »

« Art. 13 : Les candidats présentant une inaptitude partielle ou un handicap, ne permettant pas une pratique des APSA telles que présentées dans le cadre habituel du contrôle en cours de formation, bénéficient d'un contrôle adapté. (...) Lorsque les conditions d'aménagement n'autorisent pas une évaluation adaptée au contrôle en cours de formation, un examen ponctuel est proposé. Les candidats sont alors évalués sur une seule épreuve académique adaptée. »

- ☞ Le Contrôle Ponctuel Terminal Adapté s'effectue sur une seule épreuve.
- ☞ Les candidats choisiront dans la liste ci-dessous une épreuve parmi les 4 possibles :

EPREUVE N° 1 :	Marche
EPREUVE N° 2 :	Tir à l'arc
EPREUVE N° 3 :	Natation
EPREUVE N° 4 :	Triathlon « ASDEP » (1) (muscultation - stretching - relaxation)

(1) *Activité Sportive de Développement et d'Entretien Physique.*

- ☞ La participation à l'épreuve de natation adaptée nécessite une tenue adaptée : bonnet de bain et maillot de bain obligatoires (short de bain et caleçon interdits).
- ☞ 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 accompagnée d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation (au dos de la convocation) dûment renseigné (signature et tampon du médecin) et d'une pièce d'identité.

## EPREUVE : NATATION

### I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE :

- ☞ Chaque candidat effectue deux courses de 4 fois 50 mètres en adoptant deux modes de déplacements différents (ventral et dorsal) pour chaque 50 mètres avec changement de nage aux 25 mètres obligatoirement.
- ☞ Avant l'épreuve le nageur indique :
  - son projet de nage pour chaque 25 mètres (ordre d'apparition de la nage ventrale et de la nage dorsale) ;
  - son contrat pour la première course au moins (un contrat correspond au temps de nage effectué sur 50 mètres + le temps de récupération) ;
  - son projet de temps de nage et son projet de temps de récupération pour chaque 50 mètres.
- ☞ Après la première course le candidat peut réajuster le projet de la seconde course (temps de nage/temps de récupération) pour chaque 50 mètres.
- ☞ Déroulement de l'épreuve :
  - départ dans l'eau (pas de plongeon de départ) pour chaque course de 50 mètres ;
  - avant le départ de chaque 50 mètres, le chronométrateur décompte les 5 dernières secondes qui précèdent le départ prévu par le contrat choisi.

### II - CONDITIONS DE L'EPREUVE :

- ☞ L'épreuve s'effectue dans une piscine municipale qui a son propre règlement intérieur : les candidats doivent être équipés de bonnet de bain et de maillot de bain réglementaire (caleçon interdit).
- ☞ Le candidat devra dans la mesure du possible, se préparer à cette épreuve.

### III - COMPÉTENCES ATTENDUES :

- ☞ Au baccalauréat, le niveau 4 de compétence est proposé aux candidats afin de les aider dans leur préparation. Il constitue l'exigence minimale attendue.

Niveau 4 : « gérer de façon efficiente une épreuve (courses et récupération) en natation à partir d'un parcours personnel impliquant des connaissances physiologiques et techniques ».

- ☞ Au CAP-BEP, le niveau 3 de compétence est proposé aux candidats afin de les aider dans leur préparation. Il constitue l'exigence minimale attendue.

Niveau 3 : « mobiliser ses ressources pour effectuer une épreuve longue en natation, de 2 x 4 x 50 mètres imposant des modes de déplacement (ventral et dorsal) à partir d'un projet de parcours personnel ».

#### IV - DÉROULEMENT DE L'EVALUATION :

##### *1<sup>er</sup> Temps*

- ☞ Accueil, explication de l'épreuve.
- ☞ Un temps d'échauffement de quinze minutes est accordé au candidat.
- ☞ Avant de réaliser le premier contrat, le candidat doit remettre son projet au jury : le projet doit mentionner le contrat (temps de nage + temps de récupération pour chaque 50 m).

##### *2<sup>ème</sup> Temps*

- ☞ Le candidat réalise sa première course (4 x 50 m)
- ☞ Le chronométrateur décompte les 5 dernières secondes précédant le départ du 50 m suivant prévu par le contrat choisi.

##### *3<sup>ème</sup> temps*

- ☞ Après sa première course le candidat dispose de 10 minutes de récupération, pendant lesquelles il a la possibilité de réajuster son projet pour la seconde course.
- ☞ Le projet du second contrat doit mentionner à nouveau le temps de nage + le temps de récupération pour chaque 50 m.
- ☞ Le candidat Le candidat réalise sa seconde course (4 x 50 m) avec les mêmes modalités que la première.

#### V - PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

Cf. tableau page 5 (Baccalauréat) et page 6 (CAP-BEP)

# NATATION - CC5 - BACCALAUREAT épreuve adaptée

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve							
<p><b>Niveau 4 :</b> Gérer de façon efficiente une épreuve (courses et récupération) en natation à partir d'un projet de parcours personnel impliquant des connaissances physiologiques et techniques</p>		<p><u>Epreuve pratique</u> - épreuve chronométrée de 2 courses de 4 fois 50 mètres en adoptant deux modes de déplacement différents (ventral <b>et</b> dorsal) avec un repos de 10 minutes entre les deux courses.  <i>Avant l'épreuve</i> le candidat indique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• son projet de nage pour chaque 25 m (ordre d'apparition de la nage ventrale et de la nage dorsale) ;</li> <li>• son contrat pour la première série au moins (un contrat correspond au temps de nage effectué sur 50 m + le temps de récupération).</li> </ul> <p><i>Après la première série</i> (pendant les 10 minutes de récupération), le candidat peut réajuster le projet (temps de nage + temps de récupération) de la seconde course.  <u>Déroulement de l'épreuve</u> - le départ de chaque course de 50 m se fait dans l'eau (pas de plongeon de départ).                      Avant le départ de chaque 50 m, le chronométrateur décompte les 5 dernières secondes précédant le départ prévu par le contrat choisi.</p>							
Points à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 4 non atteint			Degrés d'acquisition du Niveau 4				
Performance chronométrique <b>10/20</b>	Niveau de réalisation personnelle	Si l'épreuve n'est pas nagée intégralement la note doit être <b>inférieure à 2 points sur 10.</b> Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• les changements de nage s'opèrent hors règlement ;</li> <li>• et/ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent ;</li> <li>• et/ou aucun contrat n'est réalisé</li> </ul> La note doit être <b>inférieure ou égale à 4 points sur 10.</b>			Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• un contrat est atteint</li> </ul> La note maximale peut être de <b>5 points sur 10.</b>		Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• deux contrats sont atteints</li> </ul> La note maximale peut être de <b>10 points sur 10.</b>		
	Contrat et note pour une course	<b>Contrat n° 1 = 1 point</b>			<b>Contrat n° 2 = 3 points</b>	<b>Contrat n° 3 = 4 points</b>	<b>Contrat n° 4 = 4,5 points</b>	<b>Contrat n° 5 = 5 points</b>	
	Contrat garçons	2'00" par 50 m repos inclus			1'30" par 50 m repos inclus	1'15" par 50 m repos inclus	1'05" par 50 m repos inclus	1'00" par 50 m repos inclus	
	Contrat filles	2'15" par 50 m repos inclus			1'45" par 50 m repos inclus	1'25" par 50 m repos inclus	1'15" par 50 m repos inclus	1'10" par 50 m repos inclus	
Connaissances <b>10/20</b>	Ecarts constatés dans le projet de récupération	<b>Points</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
		Projet 1	30">E≥20"	20">E≥12"	12">E≥5"	5">E≥1"			
		Projet 2	30">E≥25"	25">E≥20"	20">E≥15"	15">E≥10"	10">E≥5"	5">E≥1"	

# NATATION - CC5 - CAP-BEP épreuve adaptée

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 3 :</b> Mobiliser ses ressources pour effectuer une épreuve longue en natation, de 2 x 4 x 50 mètres, imposant des modes de déplacement (ventral et dorsal) à partir d'un projet de parcours personnel</p>		<p><u>Epreuve pratique</u> - épreuve chronométrée de 2 courses de 4 fois 50 mètres en adoptant deux modes de déplacement différents (ventral <b>et</b> dorsal) avec un repos de 10 minutes entre les deux courses.  <i>Avant l'épreuve</i> le candidat indique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• son projet de nage pour chaque 25 m (ordre d'apparition de la nage ventrale et de la nage dorsale) ;</li> <li>• son contrat pour la première série au moins (un contrat correspond au temps de nage effectué sur 50 m + le temps de récupération).</li> </ul> <p><i>Après la première série</i> (pendant les 10 minutes de récupération), le candidat peut réajuster le projet (temps de nage + temps de récupération) de la seconde course.  <u>Déroulement de l'épreuve</u> - le départ de chaque course de 50 m se fait dans l'eau (pas de plongeon de départ).                      Avant le départ de chaque 50 m, le chronométrateur décompte les 5 dernières secondes précédant le départ prévu par le contrat choisi.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non atteint			Degrés d'acquisition du Niveau 3					
Performance chronométrique <b>10/20</b>	Niveau de réalisation personnelle	Si l'épreuve n'est pas nagée intégralement la note doit être <b>inférieure à 2 points sur 10.</b> Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• les changements de nage s'opèrent hors règlement ;</li> <li>• et/ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent ;</li> <li>• et/ou aucun contrat n'est réalisé</li> </ul> La note doit être <b>inférieure ou égale à 4 points sur 10.</b>			Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• un contrat est atteint</li> </ul> La note maximale peut être de <b>5 points sur 10.</b>		Si l'épreuve est nagée intégralement et que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• deux contrats sont atteints</li> </ul> La note maximale peut être de <b>10 points sur 10.</b>			
	Contrat et note pour une course	Contrat n° 1 = 1 point			Contrat n° 2 = 3 points	Contrat n° 3 = 4 points	Contrat n° 4 = 4,5 points	Contrat n° 5 = 5 points		
	Contrat garçons	2'05" par 50 m repos inclus			1'35" par 50 m repos inclus	1'20" par 50 m repos inclus	1'10" par 50 m repos inclus	1'05" par 50 m repos inclus		
	Contrat filles	2'20" par 50 m repos inclus			1'50" par 50 m repos inclus	1'30" par 50 m repos inclus	1'20" par 50 m repos inclus	1'15" par 50 m repos inclus		
Connaissances <b>10/20</b>	Ecart constatés dans le projet de récupération	Points	1	2	3	4	5	6		
		Projet 1	30" > E ≥ 20"	20" > E ≥ 12"	12" > E ≥ 5"	5" > E ≥ 1"				
		Projet 2	30" > E ≥ 25"	25" > E ≥ 20"	20" > E ≥ 15"	15" > E ≥ 10"	10" > E ≥ 5"	5" > E ≥ 1"		