

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## Livret Candidat

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

EPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE :  
NATATION DE DISTANCE

**Année scolaire 2019-2020**

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 :

**Pour le Bac général et Technologique :**

- Circulaire n° 2015-066 du 16-4-2015 (précisant les modalités d'évaluation définies par l'arrêté du 21 décembre 2011) modifiant la circulaire n° 2012-093 du 8 juin 2012 modifiée publiée au B.O.E.N. spécial n° 5 du 19 juillet 2012.
- Circulaire n°2017-073 du 19-04-17, parue au BO n°17 du 27-4-17 modifiant l'annexe 2 de la circulaire n° 2012-093 du 19 juillet 2012 à propos des protocoles.
- Circulaire n° 2018-067 du 18-6-2018 présentant les nouveaux référentiels

**Pour le Bac Professionnel et BMA :**

- La circulaire n° 2018-029 du 26-02-2018, précisant les modalités d'évaluation de l'EPS, les protocoles et les nouveaux référentiels.

Cette brochure présente pour l'Académie d'Aix-Marseille, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2020 des Examens des Baccalauréats généraux, technologiques et professionnels.

« L'examen ponctuel terminal pour l'enseignement facultatif de l'éducation physique et sportive au baccalauréat général, technologique et professionnel 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. »

**ATTENTION : le niveau requis est élevé et exige une pratique régulière de l'activité concernée.**  
**La décision du déroulement de l'épreuve relève de la décision du jury qui appréciera le niveau du candidat et lui interdira, le cas échéant, pour sa sécurité, de passer l'épreuve.**

« 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 2020, la liste des épreuves d'option facultative EPS à l'examen ponctuel, arrêtée par le recteur de l'académie d'Aix-Marseille, est la suivante :

- ☞ Judo
- ☞ Natation de distance
- ☞ Tennis
- ☞ Basket ball
- ☞ Danse »

Cas des sportifs de haut niveau et sportifs du haut niveau scolaire :

- ☞ La participation à cette épreuve nécessite une tenue adaptée (bonnet de bain obligatoire, caleçon de bain interdit)
- ☞ 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)

## EPREUVE FACULTATIVE PONCTUELLE: NATATION DE DISTANCE

### 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' 15 pour les garçons et 17' 04 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 (le dernier 100m doit être le plus rapide).

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

##### 1<sup>er</sup> temps :

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

##### 2<sup>ème</sup> temps :

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

##### 3<sup>ème</sup> temps :

- ☞ PARCOURS CHRONOMETRE

##### 4<sup>ème</sup> temps :

- ☞ ENTRETIEN
  - Durée de l'entretien : 7 à 10' mn
  - Champs d'interrogation du candidat qui porte sur l'activité et :
    1. ses connaissances scientifiques
    2. ses connaissances techniques
    3. ses connaissances réglementaires
    4. sa pratique personnelle

#### V - MODALITES D'EVALUATION

Cf. tableau page 4

## Compétences propres 1 CP1 - Natation de distance - Niveau 5

Natation de distance		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><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.</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.</p> <p>La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>- Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émergence.</li> </ul>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14 points	<p><b>Performance chronométrique</b> <u>Exemple :</u> Une fille réalise 15 mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	<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>
		<b>1 pt</b>	19'00	17'00	<b>5,5 pts</b>	16'32	14'49	<b>10 pts</b>	14'32	13.10
		<b>1,5 pt</b>	18'40	16'41	<b>6 pts</b>	16'16	14'36	<b>10,5 pts</b>	14.20	13.00
		<b>2 pts</b>	18'24	16'26	<b>6,5 pts</b>	16'00	14'23	<b>11 pts</b>	14.08	12.50
		<b>2,5 pts</b>	18'08	16'11	<b>7 pts</b>	15'44	14'10	<b>11,5 pts</b>	13.56	12.40
		<b>3 pts</b>	17'52	15'56	<b>7,5 pts</b>	15'32	14'00	<b>12 pts</b>	13'44	12'30
		<b>3,5 pts</b>	17'36	15'41	<b>8 pts</b>	15'20	13'50	<b>12,5 pts</b>	13.32	12.20
		<b>4 pts</b>	17'20	15'28	<b>8,5 pts</b>	15.08	13.40	<b>13 pts</b>	13.20	12.10
		<b>4,5 pts</b>	17'04	15'15	<b>9 pts</b>	14.56	13.30	<b>13,5 pts</b>	13.08	11.55
		<b>5 pts</b>	16'48	15'02	<b>9,5 pts</b>	14.44	13.20	<b>14 pts</b>	12.56	11.40
Bonus de 1point si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
6 points	<p><b>Gestion de l'effort</b> Temps réalisé sur la dernière tranche de 100mètres</p>	<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</p> <p><b>0 pt</b></p>			<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.</p> <p><b>3 pts</b></p>					
	<p>Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière</p>	<p><b>Supérieur à 13 sec : 0 pt</b> <b>(11-13sec) : 0,5 pt</b> <b>(9-10sec) : 1 pt</b></p>			<p><b>( 7- 8 sec) : 1,5 pts</b> <b>(5 - 6sec) : 2 pts</b></p>			<p><b>(0-4 sec) : 3 pts</b></p>		

LIVRET CANDIDAT SESSION 2020