



RÉGION ACADÉMIQUE
GRAND EST

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LIVRET DU CANDIDAT

**ÉPREUVE PONCTUELLE FACULTATIVE
BACCALAUREATS
GÉNÉRAUX, TECHNOLOGIQUES ET PROFESSIONNELS**

NATATION DE DISTANCE

A partir de la session 2018

**RECTORAT (service DEC3)
2 rue Philippe de Gueldres
54035 NANCY
Tél : 03 83 86 20 55**

Protocole de passation de l'épreuve :

L'épreuve de natation de distance est composée d'une prestation physique sur 16 points et d'un entretien sur 4 points.

I – LES CONDITIONS DE L'ÉPREUVE PHYSIQUE:

LE MATIN 8H 13H ou l'APRES-MIDI 13H30-17H30

- La présence est obligatoire 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- Une tenue sportive adaptée (shorts de bain interdit), bonnet de bain obligatoire. Toute communication avec l'extérieur est interdite durant l'épreuve.
- **Il est souhaitable que les candidats aient acquis un minimum d'expérience avec un vécu de compétition pour espérer obtenir une note supérieure à la moyenne. Ce type d'épreuve nécessite une préparation physique adaptée, ainsi qu'une pratique régulière de l'activité.**
- Les candidats passeront par séries avec un ou deux nageurs dans une ligne d'eau (4 lignes).
-

II - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE :

- Le candidat(e) dispose d'un temps d'échauffement (10') avant la réalisation du 800m.
- **800 mètres chronométré** : cette épreuve demande de gérer à la fois une performance chronométrique tout en respectant des contraintes particulières : technique de nage en crawl, technique des virages, gestion de l'effort sur les 800 mètres avec un dernier 100 mètres plus rapide que les 600 précédents(temps réalisé sur le dernier 100m inférieur à chacune des 2ème à 7ème tranche de 100m) et la régularité.
- Puis un entretien de 10 à 15 minutes.

III LES MODALITES D'EVALUATION :

A) PRESTATION PHYSIQUE / 16 POINTS :

- Une grille de référence est disponible dans le Bulletin officiel spécial n°5 du 19 juillet 2012. (voir le référentiel : ci-dessous)

B) ENTRETIEN /4 POINTS :

Entretien de 10 à 15' dont les champs de questionnement sont : Voir le guide de questionnement ci-dessous.

ENTRETIEN : Contrôle ponctuel facultatif EPS : NATATION de DISTANCE				
Critères de questionnement	CP1 : Réaliser une performance mesurée à échéance donnée	CMS1 : S'engager lucidement dans la pratique (gestion effort, connaître ses limites, maîtriser risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi..)	CMS2 : Respecter les règles de vie collective et assumer différents rôles liés à l'activité (juger, observer, apprécier, aider, parer, observer, apprécier.....)	CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement. (observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets)
Champ de questionnement	<p><u>Les aspects techniques de l'activité :</u> notions d'efficacité des nages (E/R/P/P) * hydrodynamisme et coordination/synchronisation * les axes énergétiques épreuves * trajets moteurs F/O/R/A/F *</p> <p><u>Les aspects culturels de l'activité</u> * évolution natation et nageur(se)s actuel(le)s *</p> <p>- La terminologie Spécifique indice de nage, résistance à l'avancement, poussée d'Archimède, nage libre..... *</p> <p>- La connaissance du haut niveau fédération natation FINA et sports associés, UNSS</p>	<p><u>La préparation du nageur :</u> * les exigences d'une préparation en natation * organisation de la préparation et progressivité * l'échauffement * la préparation physique, mentale *</p> <p>- <u>La gestion du 800 mètres</u> *</p> <p>* connaissance épreuve/ressources élève</p> <p>* aspects énergétiques (principe de surcharge, surcompensation) et la récupération</p>	<p><u>Les critères de réussite et de performance</u></p> <p>- La contribution de l'activité à l'équilibre physique et moral *</p> <p>- <u>Le règlement natation</u></p> <p>* Nage, virage, motifs de disqualification</p> <p>* engagement au sein d'un club, à l'UNSS</p>	<p><u>Les méthodes d'entraînement</u> (principe de surcharge, surcompensation..) *</p> <p>- <u>La planification du travail en fonction des objectifs de compétition</u></p> <p>* plan annuel * quels repères pour se préparer * choix techniques (éducatifs, gestuel...) et physiologiques (endurance, vitesse, force...) * quels outils utilisés (amplitude/fréquence) * indice de nage * pourquoi crawl comme nage de référence * contenu et composition d'une séquence type * connaissance des principes d'efficacité des nages, des virages</p>

Consulter le site académique EPS rubrique : examens/ponctuel/Bacs G et T/option ponctuelle facultative natation (<http://www4.ac.nancy-metz.fr/eps/site/>).