

EXAMEN TERMINAL DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

EPREUVE PONCTUELLE

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

NATATION SAUVETAGE

1. Principes d'élaboration de l'épreuve

Epreuve comportant un parcours de franchissement d'obstacles chronométré d'une distance de **200m**, prolongé sans interruption par le **remorquage d'un mannequin** sur une distance de 10 à 30m choisie par le candidat.

Le parcours de 200m est constitué par le jury en disposant au moins 8 obstacles à franchir. Ces obstacles sont orientés verticalement par rapport à la surface imposant une immersion d'environ 1 m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m. Les modalités de franchissement sont libres. Tout obstacle saisi ou non franchi entraîne une pénalité. Au terme du parcours d'obstacles, et sans arrêt, le candidat remonte en surface le mannequin choisi et immergé à environ 2m de profondeur et le remorque sur une distance choisie, sous forme d'aller retour en temps limité (1mn maximum). Pour chaque passage, deux mannequins sont immergés (enfant et adulte) ; le candidat identifie celui qu'il choisit dans son projet.

Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel de parcours : performance chronométrée, type de mannequin remorqué et distance de remorquage.

2. Conditions de l'épreuve

- Le candidat se munira d'une pièce d'identité (avec photo) et de sa convocation.
- L'épreuve se déroule en bassin de 25m.
- L'usage de matériel propulsifs (palmes, plaquettes etc..) est interdit.
- Le port des lunettes est autorisé et conseillé.
- Ne sont pas autorisés les shorts de surf pour les garçons, le port du maillot de bain une pièce pour les filles est vivement conseillé.
- L'échauffement dans l'eau est obligatoire.

3. Déroulement de l'épreuve

1^{ère} phase :

- Accueil des candidats (vérification d'identité)
- Rappel de l'épreuve et de son déroulement

2^{ème} phase :

- Echauffement
- Réception des projets
- Passage de l'épreuve : le 200m sera nagé dans les lignes centrales, puis le candidat passe dans la ligne extérieure la plus proche pour réaliser le parcours de remorquage.

1. PARCOURS D'OBSTACLES DANS UN TEMPS IMPARTI

- Le chronomètre est déclenché au départ du candidat.
- Les modes de déplacements aquatiques sont au choix du candidat.
- Les obstacles proposés sont de 2 natures : obstacle vertical (cerceau, porte) immergés à environ 1 m de profondeur. Obstacle horizontal (tapis placé en surface d'une longueur de 2m)
- le candidat devra essayer de franchir ces obstacles sans les toucher.
- Le chronomètre est arrêté à l'issue des 200m lorsque le candidat touche le mur.

2. RECHERCHE DU MANNEQUIN

- A l'arrivée du 200m, le candidat devra enchaîner l'épreuve de remorquage. Il devra remonter en surface le mannequin choisi et le remorquer sur un parcours organisé sous forme d'aller-retour de 10 à 30m en un temps limité (1'max).
- Le transport du mannequin, voies respiratoires émergées est valorisé.
- Il n'est pas autorisé de toucher les murs de la piscine ni les lignes d'eau lors du transport.

4. Recommandations :

- **Il est important de savoir bien nager.**
- **L'épreuve exige une préparation préalable :**

Etre capable de nager 200m.

Etre capable de s'immerger en profondeur (1 m) à raison d'une fois par longueur.

Etre capable d'aller chercher et de remorquer un mannequin.