

EXAMEN TERMINAL DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

EPREUVE PONCTUELLE

CAP-BEP

NATATION SAUVETAGE

1. Principes d'élaboration de l'épreuve

Epreuve comportant deux parties enchainées.

Un parcours de 200m comportant 8 obstacles à franchir en immersion. Cette distance doit **être nagée en moins de 5mn20 pour les candidats et en moins de 5mn40 pour les candidates.**

Le parcours de 200m est constitué par le jury qui dispose les 8 obstacles régulièrement sur le parcours. Un intervalle d'environ 25m sépare les obstacles qui sont orientés verticalement par rapport à la surface afin d'imposer une immersion d'environ 1m de profondeur, ou horizontalement imposant un déplacement subaquatique d'au moins 2 m.

Les modalités de franchissement sont libres. Le nombre de tentatives de franchissement n'est pas limité. Passer les obstacles sans les heurter **est valorisé.**

Au terme de ce parcours d'obstacles et dans son prolongement, le candidat nage vers une zone indiquée distante d'une vingtaine de mètres, pour remonter en surface en moins de **30'' (garçons), de 35'' (filles)** un mannequin qui s'y trouve immergé à environ 2 m de profondeur.

Ce parcours est chronométré, jusqu'au moment où les voies respiratoires du mannequin sont émergées. Le candidat communique avant le début de l'épreuve son projet personnel.

- sur le nombre d'obstacles qu'il pense être capable de franchir et répond à la question suivante :
Suis-je capable de réaliser ce parcours dans le temps imparti de 5min 20 (garçons) ou 5min 40 (filles) ? OUI ou NON

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 matériels propulsifs (palmes, plaquettes) est interdit.
- Le port de lunettes est autorisé et conseillé.
- Ne sont pas autorisés les shorts de surf pour les garçons.
- 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 passera dans la ligne extérieure la plus proche pour remonter le mannequin.

1. Parcours d'obstacles dans un temps imparti

- Le chronomètre est déclenché au départ du candidat. Les modes de déplacement aquatiques sont au choix du candidat.
- Les obstacles proposés sont de deux natures : obstacle vertical (cerceaux, portes) immergé à 1 m de profondeur, obstacle horizontal (tapis) placé à la surface de l'eau d'une longueur de 2m.
- Le candidat devra essayer de franchir ces obstacles sans contact.
- Le chronomètre est arrêté à l'issue du 200m lorsque le candidat touche le mur.

2. Recherche du mannequin :

- A l'arrivée du 200m, le candidat devra se diriger vers une zone distante d'une vingtaine de mètres, dans la ligne d'eau extérieure pour remonter en surface un mannequin.
- Ce parcours est chronométré jusqu'au moment où les voies respiratoires du mannequin sont émergées.

3. 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 immergé à 2m de profondeur.

5. Modalités d'évaluation (cf référentiel)