



# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL FACULTATIF DU  
BACCALAUREAT GENERAL, TECHNOLOGIQUE  
ET PROFESSIONNEL

EPREUVE : NATATION DE DISTANCE  
(800 mètres)

Année 2015-2016

<p>DIRECTION GENERALE DE L'EDUCATION ET DES ENSEIGNEMENTS BP 20673-98713 PAPEETE TAHITI Tél : (689) 40 47.05.00 Mail : courrier@education.pf</p>	<p>BUREAU DES EXAMENS BP 20673-98713 PAPEETE TAHITI Tél : (689) 40 47.05.65 Mail : examens@education.pf</p>	<p>VICE RECTORAT Rue Edouard Ahne TAHITI Tél : (689) 40 47.84.00 Mail : accueil@ac-polynesie.pf</p>
--	---	---

En référence au BO n° 7 du 16 février 2012, au BO spécial n° 5 du 19 Juillet 2012 et à l'arrêté du 7 juillet 2015 créant une unité facultative d'éducation physique et sportive dans le diplôme du baccalauréat professionnel.

Cette brochure présente, pour la Polynésie française, les activités physiques et sportives retenues pour la session 2016 des examens du baccalauréat général, technologique et professionnel.

L'épreuve ponctuelle terminale :

« Elle s'adresse à tous les candidats ayant passé les épreuves de l'enseignement commun CCF comme en ponctuel. Les candidats inscrits à l'examen facultatif ponctuel choisissent 1 épreuve parmi :

- les trois épreuves proposées dans la liste nationale spécifique à l'enseignement facultatif ponctuel
- les deux épreuves éventuellement proposées dans la liste académique spécifique »

<p style="text-align: center;"><b><u>LISTE NATIONALE :</u></b> JUDO TENNIS NATATION DE DISTANCE <b><u>LISTE ACADEMIQUE :</u></b> DANSE EN SOLO PIROGUE V1</p>
---

**Ne peuvent pas s'inscrire à l'épreuve facultative :**

- Les candidats dispensés de l'épreuve obligatoire d'éducation physique et sportive ;
- Les candidats à l'épreuve de complément d'éducation physique et sportive

**L'épreuve se compose de deux parties : une partie physique et un entretien.**

L'épreuve physique est notée sur 16 points, en référence au niveau 5 de compétences attendues fixé nationalement. Les exigences sont identiques à celles du contrôle en cours de formation.

Pour les épreuves retenues à l'échelon académique, la compétence et le référentiel de niveau 5 sont validés par la commission académique.

L'entretien noté sur 4 points doit permettre d'attester les connaissances scientifiques, techniques, réglementaires et la réflexion du candidat sur sa pratique.

La note obtenue sur 20 points est transmise au président du jury pour attribution définitive et pour information à la commission académique. Un bilan de la session est établi à partir des rapports des responsables des centres d'examens.

**Il est rappelé que l'épreuve d'option facultative d'EPS est conseillée aux élèves ayant une pratique régulière importante et un niveau de pratique supérieur aux exigences de l'EPS obligatoire.**

## I - DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- **Accueil des candidats (appel, vérification d'identité et signature sur liste des présences)**
- **Explications sur le déroulement de l'épreuve.**
- **Echauffement**
- **Epreuve physique**

Le(la) candidat(e) réalise un 800 mètres **crawl** chronométré, dans le respect des contraintes réglementaires fixées par l'épreuve.

- **Entretien oral d'une durée maximale de 15 minutes**

## II - CONDITIONS DE L'EPREUVE

- Le candidat doit se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil (ne sont pas autorisés le short ou le bermuda pour les garçons)
- Le port du bonnet de bain est obligatoire
- Le jury a autorité pour interdire le départ à un candidat dont la tenue n'est pas conforme au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.
- L'épreuve de 800 mètres **crawl** implique une action alternée et un retour des bras vers l'avant, une action alternée des jambes de type battements, des phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.

## III - DESCRIPTION DE L'EPREUVE PHYSIQUE

La note de pratique physique est notée sur 20 points puis ramenée mathématiquement à 16.

### **a) Echauffement (mode de préparation à l'épreuve) / 2 points**

Le candidat sera évalué sur des critères qualitatifs et quantitatifs

### **b) Performance chronométrée / 12 points**

Si l'épreuve est réalisée en bassin de 50 mètres, un bonus de 1 point est ajouté à la performance (note maximale à 12)

Si le temps réalisé se situe entre deux notes : la note la plus basse sera attribuée (Ex : un garçon qui fait un temps de 14'47 à 5/12)

Les temps ne sont pas donnés au centième : 15'00''99 donne 15'00

### **c) Temps réalisé sur la dernière tranche de 100m / 2 points**

Les temps des candidats sont relevés par le jury par tranche de 100m. Si le candidat réalise sur la 8e et dernière tranche de 100m un temps strictement inférieur à celui de chacune des 2e à 7e tranches, il obtient 2 points. Dans le cas contraire, aucun point ne lui est attribué.

### **d) Gestion de l'effort / 2 points**

Régularité par tranche de 100m, comptabilisé du 100m au 700m

- 2 points : écart de 0 à 4"
- 1.5 point : inférieur ou égal à 6"
- 1 point : inférieur ou égal à 8"
- 0.5 point : inférieur ou égal à 10"

### **e) Les virages / 2 points**

Pour obtenir 2 points, le candidat devra exécuter majoritairement des culbutes.

La technique et l'efficacité des virages sont évaluées.

#### **IV - MODALITES D'EVALUATION**

- Chaque candidat est observé et évalué par 2 membres minimum du jury.

#### **V - COMPETENCES ATTENDUES**

- Le niveau 5 de compétence du référentiel natation de distance (BO spécial n°5 du 19 juillet 2012- cf fiche jointe).
- 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.

#### **VI - L'ENTRETIEN ORAL**

- Les candidats devront passer un entretien oral à l'issue de la prestation physique, d'une durée maximale de 15 min et évalué sur 4 points.
- Durant l'entretien le candidat analysera sa prestation physique en s'appuyant sur les aspects techniques, tactiques, réglementaires, culturels, ainsi que sur les principes relatifs à la préparation physique et mentale.

## NATATION DE DISTANCE - OPTION FACULTATIVE AU BACCALAUREAT

NATATION DE DISTANCE		PRINCIPES DE L'ELABORATION DE L'EPREUVE					
<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl exclusivement. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.					
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		La prestation est jugée réglementaire si la nage est effectuée comme suit : -action alternée et retour des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; -phase d'immersion du visage plus longues que les phases hors de l'eau. La note de la prestation physique est notée sur 20 points puis ramenée à 16 points auxquels on ajoute la note de l'entretien oral noté sur 4 points .					
Points à affecter	Eléments à évaluer	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 5					
<b>12 / 20</b>	Temps effectué par le candidat pour réaliser son 800 mètres en crawl.	Note / 14	Filles	Garçons	Note / 14	Filles	Garçons
		<b>1</b>	18'20	16'20	<b>7</b>	15'44	14'10
		<b>2</b>	17'50	15'56	<b>8</b>	15'20	13'50
		<b>3</b>	17'20	15'32	<b>9</b>	15'00	13'34
		<b>4</b>	16'56	15'10	<b>10</b>	14'40	13'18
		<b>5</b>	16'32	14'50	<b>11</b>	14'20	13'02
		<b>6</b>	16'08	14 '30	<b>12</b>	14'00	12'46
		Bonus de 1 point pour une performance réalisée dans un bassin de 50 mètres ( dans la limite de 12 points pour le temps réalisé).					
<b>02 / 20</b>	Temps effectué pour réaliser le dernier 100 mètres.	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 <b>0 point</b>			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches <b>2 points</b>		
<b>02 / 20</b>	Mode de préparation à l'effort, échauffement.	L'échauffement doit montrer les capacités du candidat à se préparer à l'épreuve tant au plan physiologique que technique.					
<b>02 / 20</b>	Gestion de l'effort : Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranches de 100 mètres à l'exception de la 1 <sup>ère</sup> et de la dernière.	< ou égal à 10 secondes <b>0,5 point</b>	< ou égal à 8 secondes <b>1 point</b>	< ou égal à 6 secondes <b>1,5 points</b>	< ou égal à 4 secondes <b>2 points</b>		
<b>02 / 20</b>	Virages	Ralentissent la progression <b>0 point</b>	Efficaces, réalisés par redressement <b>0,5 point</b>	Efficaces. Culbutes présentes en début de parcours <b>De 1 à 4 culbutes : 1 point</b> <b>De 5 à 7 culbutes : 1,5 points</b>	Efficaces. Culbutes le plus souvent présentes. <b>De 8 à 11 culbutes : 1,75 points</b> <b>De 12 à 15 culbutes : 2 points</b>		
<b>04 / 20</b>	Entretien	Exposé et questions-réponses quant à la préparation à l'épreuve, le planification de l'entraînement, l'économie et la gestion de l'effort pour une + grande efficacité lors de l'épreuve, connaissances culturelles et techniques,....					