



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE LIVRET CANDIDAT

EXAMEN PONCTUEL FACULTATIF TERMINAL DU
BACCALAUREAT GENERAL, TECHNOLOGIQUE
ET PROFESSIONNEL.

EPREUVE : VA'A
(Pirogue polynésienne 1 place)

Année scolaire 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 Ahnne 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;"><u>LISTE NATIONALE :</u> JUDO TENNIS NATATION DE DISTANCE <u>LISTE ACADEMIQUE :</u> 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
- Prestation physique :

Réaliser le parcours en aller et retour sur une distance totale de 1000m environ.

- Entretien oral

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE

- L'épreuve se déroule en lagon.
- Le port d'un gilet de sauvetage est obligatoire.
- Chaque candidat apporte son va'a ho'e (individuel) et sa rame et 1 gilet de sauvetage.

III - DESCRIPTION DE L'EPREUVE PHYSIQUE

- Chaque candidat se présente une seule fois.

* **Le parcours aller** : épreuve technique non chronométrée. Parcours avec trois bouées à contourner.

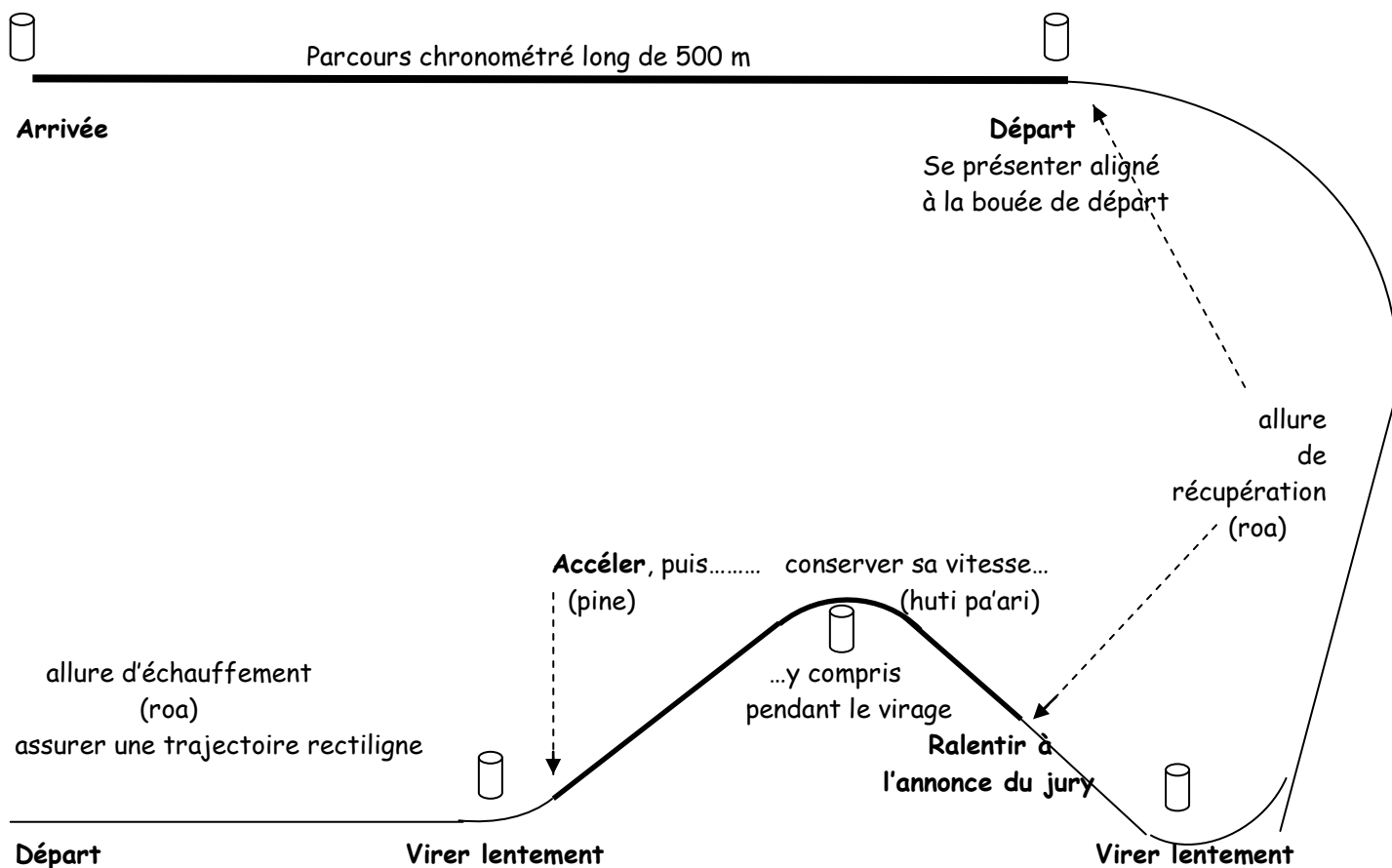
- jusqu'à la première bouée : allure d'échauffement (Roa) - tenir une trajectoire rectiligne
- après la première bouée : accélérer franchement (Pine) et conserver une allure de course (Huti Pa'ari) y compris pendant le virage à la deuxième bouée... et jusqu'à prendre un cap rectiligne vers la troisième bouée... puis attendre que le jury annonce la fin de l'effort.

- jusqu'à la ligne de départ du 500 m : allure de récupération (Roa), contourner la troisième bouée...

Au moment d'atteindre la bouée de départ du 500m, le (la) candidat(e) fera en sorte de se présenter aligné(e) (calculer sa trajectoire en tenant compte du vent et du courant).

* **Le parcours retour** : épreuve de vitesse chronométrée. Signal de départ annoncé par le jury. Parcours chronométré, long de 500 m sur une trajectoire rectiligne maîtrisée.

Schéma détaillé du parcours :



* Le parcours se fait SANS ARRÊT jusqu'à la bouée de départ du 500 mètres.

a) Maîtrise des trajectoires et des gestes propulsifs / 7 points

La note de maîtrise des trajectoires (4 points) est attribuée tout au long de l'épreuve sur :

- des trajectoires rectilignes entre les bouées
- des bouées correctement contournées ou franchies
- des actions directionnelles efficaces

La note de maîtrise des gestes propulsifs (3 points) est attribuée tout au long de l'épreuve sur :

- L'efficacité, la variété, la cadence, la force des coups de rame.

b) performance chronométrée / 9 points

la note de performance correspond au temps chronométré sur la distance, le jour de l'épreuve, en fonction d'un temps de référence établi par un rameur et une rameuse confirmés, qui peuvent être étrangers au groupe ou choisis au sein du groupe des candidats en fonction de leur compétence reconnue à l'échelon compétitif civil ou scolaire.

IV - MODALITES D'EVALUATION

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

V - COMPETENCES ATTENDUES

- Le niveau 5 de compétence du référentiel pirogue (voir fiche académique jointe).
- Etre efficace sur tout le parcours. Savoir varier les actions propulsives, les doser en fonction des exigences techniques du parcours et de l'environnement.
- Etre capable de fonctionner par anticipation et d'optimiser ses actions propulsives et directionnelles. La recherche de la glisse est permanente.

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.

L'entretien débutera obligatoirement par un questionnement sur la pratique régulière ou non du candidat dans cette discipline (ses titres ou performances dans le civil) et sur une justification de son choix d'option. Il dépassera la simple pratique individuelle et abordera toutes les spécialités qu'autorise la pratique du va'a.

Il portera sur les aspects techniques de l'activité, en partant de sa prestation effective puis de son vécu personnel.

Il pourra ensuite aborder éventuellement d'autres points tels que :

- la connaissance dans le domaine du sport civil
- la réglementation
- la gestion d'une épreuve
- l'entraînement

POLYNESIE FRANCAISE		EPREUVE FACULTATIVE D'OPTION				BACCALAUREAT
<u>COMPETENCE ATTENDUE</u>		<u>PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</u>				<u>FICHE</u> <u>PIROGUE</u>
<p>NIVEAU 5 : Prendre en responsabilité un projet de parcours, ou analyser un parcours prédéfini en appréciant les différents éléments composant celui-ci et les conditions aléatoires dues à l'environnement. Adapter les efforts en fonction de ses propres capacités. Rechercher l'efficacité des actions directionnelles et propulsives pour la pratique la plus performante.</p>		<p>Parcours en aller et retour en va'a ho'e (individuel), sur une distance d'environ 1000 m (500m aller, 500m retour). Le port du gilet de sauvetage est obligatoire.</p> <p>Parcours aller : épreuve technique non chronométrée. Parcours en « S » avec trois bouées à contourner.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. jusqu'à la première bouée : allure d'échauffement (Roa) – tenir une trajectoire rectiligne 2. après la première bouée : accélérer franchement (Pine) et conserver une allure de course (Huti Pa'ari) y compris pendant le virage à la deuxième bouée... et jusqu'à prendre un nouveau cap rectiligne vers la troisième bouée... puis attendre que le jury annonce la fin de l'effort. 3. jusqu'à la ligne de départ du 500 m : allure de récupération (Roa), contourner la troisième bouée... 4. Au moment d'atteindre la bouée de départ du 500 m, le (la) candidat(e) fera en sorte de se présenter aligné (calculer sa trajectoire en tenant compte du vent et du courant). <p style="text-align: center;">LA TOTALITE DU PARCOURS ALLER SE FAIT SANS S'ARRETER.</p> <p>Parcours retour : épreuve de vitesse chronométrée. Signal de départ annoncé par le jury. Parcours chronométré, long de 500 m sur une trajectoire rectiligne maîtrisée.</p>				
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5				
		0 point	9 points	10 points	16 points	17 points
07/20	Maîtrise des trajectoires /4 pts	Ne parvient pas à maintenir une trajectoire rectiligne entre les bouées (S plus ou moins léger). Les actions directionnelles sont tardives et imprécises et peuvent même aboutir à "manquer" une ou plusieurs bouées. Peu ou pas d'anticipation dans les corrections de trajectoires.	Maintient une trajectoire rectiligne entre les bouées et réussit le contournement de toutes les bouées avec aisance. Les actions directionnelles sont appropriées.	Utilise les éléments (houles, courants) pour prendre la trajectoire la plus efficace en fonction des contraintes du parcours. Les actions directionnelles sont brèves et précises.	Anticipe les changements de direction pour conserver au mieux sa vitesse.	Anticipe les changements de direction pour entretenir ou augmenter sa glisse.
	Maîtrise des gestes propulsifs /3 pts	Maîtrise la technique de base du mouvement propulsif, est capable de maintenir un rythme moyen. Est capable de légères variations de la fréquence et de la puissance de ses coups de rame en fonction des exigences du parcours.	Maîtrise les différents mouvements propulsifs avec efficacité. Les différentes phases de propulsions sur le circuit sont repérables (départ-entretien de la vitesse-accélération ou relâchement). Les coups de rames sont intenses et la cadence soutenue sur le parcours chronométré.	Maîtrise l'ensemble des actions propulsives pour optimiser sa glisse.	Les coups de rame sont puissants et la cadence est élevée.	
09/20	Réaliser une performance sur 500m	La note de performance correspond au temps chronométré sur la distance, en fonction d'un temps de référence établi par un rameur et une rameuse confirmés, qui peuvent être étrangers au groupe ou choisis au sein du groupe des candidats, en fonction de leur compétence reconnue à l'échelon fédéral. Un barème au pourcentage du temps de référence est appliqué (par tranches de 8% pour les filles ; par tranches de 6% pour les garçons)				
04/20	Entretien	Pratique le va'a ho'e de manière occasionnelle. Connaissances techniques vagues. Peu ou pas de notions sur l'entraînement et la diététique.	Compétiteur qui a un vécu scolaire ou civil. Connaissances techniques précises. Des notions sur l'entraînement et la diététique.	Compétiteur spécialisé, voire titré au plan scolaire ou civil. Pratique assidue et connaissances techniques précises. Est capable d'analyser sa pratique et son entraînement : Plan d'entraînement et diététique.		