



ACADEMIE DE PARIS

**OPTION FACULTATIVE D'EPS
AUX BACCALAUREATS
GENERAUX ET TECHNOLOGIQUES**

EPREUVES EN CONTRÔLE PONCTUEL TERMINAL

NATATION

Livret candidat

**RECTORAT
94 AVENUE GAMBETTA 75984 PARIS**

BACCALAUREAT : OPTION FACULTATIVE D'E.P.S.
- EPREUVE DE NATATION-

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE

Elle comporte une prestation physique notée sur 15 points et un entretien noté sur 5 points.
La candidate ou le candidat réalise un 200 mètres 4 Nages chronométré, dans le respect des contraintes réglementaires (règlement FINA, en particulier : le départ, les virages et les techniques de nages).

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE

L'épreuve se déroule en bassin de 25 mètres.

Le candidat doit se conformer au règlement intérieur de l'établissement (port du bonnet obligatoire, ne sont pas autorisés le short ou le bermuda pour les garçons ; le port du maillot de bain une pièce est fortement conseillé pour les candidates).

Le jury a autorité pour interdire le départ à un candidat dont la tenue n'est pas conforme au règlement intérieur de l'établissement.

L'épreuve de 200 mètres 4 nages implique l'exécution des nages dans l'ordre réglementaire.

Le candidat devra obligatoirement commencer son épreuve par un plongeon (les bras et la tête coupent en 1^{er} l'eau).

Avant le départ le candidat communique au jury son projet de performance (temps envisagé en minutes et secondes).

III - Modalités d'évaluation :

Note finale / 15 points = note de performance/10 points + note de virages et coulée/4 points + note d'écart au temps envisagé/ 1 point

a) Performance chronométrée / 10 points

| GARCONS | NOTE | FILLES |
|----------------|-------------|---------------|
| 2'42 | 10 | 2'55 |
| 2'46 | 9.5 | 2'58 |
| 2'50 | 9 | 3'01 |
| 2'54 | 8.5 | 3'04 |
| 2'57 | 8 | 3'07 |
| 3'00 | 7.5 | 3'10 |
| 3'03 | 7 | 3'13 |
| 3'06 | 6.5 | 3'16 |
| 3'09 | 6 | 3'19 |
| 3'12 | 5.5 | 3'21 |
| 3'15 | 5 | 3'24 |
| 3'18 | 4.5 | 3'27 |
| 3'21 | 4 | 3'30 |
| 3'24 | 3.5 | 3'33 |
| 3'27 | 3 | 3'36 |
| 3'30 | 2.5 | 3'39 |
| 3'33 | 2 | 3'42 |
| 3'36 | 1.5 | 3'45 |
| 3'39 | 1 | 3'48 |

Si le temps réalisé se situe entre deux notes, la note la plus basse est attribuée (Ex : un garçon qui réalise un temps de 2'47 obtient une note de 9/10)

Les temps ne sont pas à donner au centième (3'00''99 donne 3'00)

L'essentiel des contraintes réglementaires doit être respecté.

- au premier manquement, une pénalité de 1 point est attribuée (sur la note de performance).
- au second manquement, la note 0 (zéro) est attribuée (sur la note de performance).

La note 0 (zéro) sur la note de performance est également attribuée si le parcours n'est pas réalisé intégralement ou si le départ n'est pas effectué par un plongeon.

Pour les départs : un seul départ sera donné. 2 cas de figure :

- un nageur tombe **avant** le coup de sifflet du starter : il perd un point (1^{ère} faute). Les nageurs de la série refont un départ.
- le nageur anticipe sur le coup de sifflet. La série part et on retire le point de pénalité au nageur fautif.

b) Virages et Reprises de Nage / 4 points

Le jury devra observer et évaluer les virages et reprises de nage hors changement de nage (virage papillon/papillon, virage Dos/dos, virage Brasse/brasse et virage Crawl/crawl)

En Papillon : Coulée⁽¹⁾ avec ondulations (1 point)

En Dos : Culbute avec passage ventral et présence d'une coulée. (1 point)

En Brasse : Présence d'une coulée avec reprise de nage⁽²⁾ (1 point)

En Crawl : virage culbute avec présence d'une coulée. (1 point)

La même erreur réglementaire dans la même nage n'est pénalisée qu'une seule fois.

Un nageur qui effectue une erreur réglementaire lors d'un virage (ex : virage à une main en brasse) peut malgré cela obtenir le point de virage si ce dernier est réalisé conformément aux critères requis.

(1) Les coulées : position allongée, profilée avec actions des jambes

(2) La reprise de nage en brasse : Le mouvement complet doit être réalisé en apnée avec mouvement de bras allant jusqu'aux cuisses et un ciseau de jambes. Le nageur ressort au moment du 2^e mouvement de bras.

c) Ecart au temps envisagé / 1 point

- ☞ 1 point : écart de 0 à 4"
- ☞ 0.5 point : écart de 5 à 8"
- ☞ 0 point : écart supérieur à 9"

Tout candidat obtenant un 0 en performance ne peut obtenir de point sur la note d'écart au temps.

IV - L'ENTRETIEN

L'entretien, d'une durée maximum de 15 minutes, doit permettre d'évaluer chez le candidat des connaissances techniques (préparation générale et spécifique, plan d'entraînement...) et des connaissances culturelles dans l'activité.

Le candidat pourra également être amené à analyser sa prestation.

Type de Questions pour l'oral de natation

A - Introduction

1. Comment vous êtes-vous préparé pour l'épreuve pratique ?
2. Comment avez-vous choisi l'ordre des nages ?

B - Technique

3. Nage préférée : Décrire les trajets des bras, des jambes, puis la coordination des deux
4. Comparaison entre nage alternée et simultanée
5. Pour la respiration : quand ? Fréquence ? inconvénients ?
6. A quoi sert l'échauffement ?
7. Défauts caractéristiques de la nage choisie et défauts disqualifiants

C - Entraînement

8. Décrire une séance de préparation sur X mètres dans une nage donnée (échauffement, corps de la séance, récupération, matériel utilisé, musculation...)
9. Planification annuelle, « filières » et entraînement
Principes de construction d'un planning annuel
10. Diététique : repas de la veille, avant l'épreuve, et après celle-ci

D - Réglementation

11. Nages et virages
Règlement et codification des nages
Les ordres du starter
L'ordre des 4 nages
Caractéristiques des virages en 4 nages
12. Organisation d'une compétition (différents juges)
13. Epreuves compétitives (distances de compétition)
14. Sports aquatiques connus