

OPTION FACULTATIVE D' EPS AUX BACCALAUREATS GÉNÉRAUX ET TECHNOLOGIQUES

ÉPREUVES EN CONTRÔLE PONCTUEL TERMINAL

Session 2012
Livret Candidat

Service Académique des Examens

ORGANISATION ET EVALUATION DE L'OPTION E.P.S.

Session 2012

Arrêté du 9 avril 2002

Note de service n° 2002-131 du 12 juin 2002

Modifiée par la note de service n°2003-119 du 31 juillet 2003

Arrêté rectoral du 7 mai 2007

« L'enseignement d'option facultative est une approche spécialisée fondée sur la pratique approfondie d'une ou deux activités physiques, sportives et artistiques... L'objectif principal est de poursuivre l'approfondissement du processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité spécifique.. »

Evaluation de l'option facultative en E.P.S :

- ☞ *« Elle relève soit du contrôle en cours de formation, soit de l'examen ponctuel terminal. »*
- ☞ *« Les candidats dispensés de l'épreuve obligatoire d'éducation physique et sportive ne peuvent présenter l'épreuve facultative. De même les candidats à l'épreuve d'éducation physique et sportive de complément ne peuvent s'inscrire à l'épreuve facultative »*

L'examen ponctuel terminal :

- ☞ *« Les candidats scolarisés dans un établissement public ou privé sous contrat d'association organisant un enseignement facultatif d'éducation physique et sportive peuvent passer l'épreuve relative à cette option sous la forme d'un contrôle en cours de formation.*
- ☞ *« Les candidats scolarisés dans un établissement public ou privé sous contrat d'association qui n'ont pas suivi l'enseignement facultatif, de même que les candidats individuels et les candidats des établissements privés hors contrat d'association, présentent une épreuve ponctuelle terminale. »*
- ☞ *« Le contrôle ponctuel terminal de l'enseignement facultatif d'E.P.S. s'effectue sur une épreuve correspondant à une activité figurant sur une liste académique arrêtée par le recteur... »*
- ☞ *« Le référentiel des épreuves de cette liste contient les différents points de l'article 16 de l'arrêté du 9 avril 2002 : l'épreuve comprend une prestation (75% de la note) et un entretien (25%) » et ceux du cahier des charges national du contrôle en cours de formation de l'enseignement commun. Les compétences attendues du niveau deux du cycle terminal constituent le niveau exigible »*
- ☞ *« Pour l'épreuve facultative ponctuelle terminale, le candidat choisit obligatoirement une activité différente de celles présentées pour les épreuves de l'enseignement commun obligatoire ou pour les preuves ponctuelles terminales ».*
- ☞ *« Pour l'organisation de l'épreuve, une seule date est autorisée par académie ou par département »*
- ☞ *« La note définitive est arrondie au point entier le plus proche. Elle est ensuite transmise au président du jury.»*

Pour la session 2012, la liste des épreuves d'option facultative EPS à l'examen terminal, arrêtée par le Recteur de l'académie de Versailles, est la suivante :

- ☞ Gymnastique Sportive : sol (Page 3)
- ☞ Volleyball (Page 9)
- ☞ Natation : 200 m 4 nages (Page 12)

Les candidats choisiront une épreuve dans cette liste. Ils devront s'y préparer et montrer un excellent niveau scolaire de pratique.

Les candidats présentant l'épreuve d'EPS de complément, ainsi que les candidats dispensés de l'épreuve d'EPS obligatoire, ne peuvent être admis à passer l'épreuve d'option facultative d'EPS.

BACCALAUREAT : OPTION FACULTATIVE D'E.P.S 2012
- EPREUVE DE GYMNASTIQUE SPORTIVE - SOL

I - DESCRIPTION DE L'EPREUVE

Elle comporte une prestation physique soit un enchaînement libre au sol noté sur 15 points et un entretien noté sur 5 points.

II - CONDITIONS DE L'EPREUVE

- L'enchaînement au sol se déroule sur un praticable de 12 m sur 12m.
- Préalablement à la prestation physique, la candidate ou le candidat présente au jury le projet de son enchaînement sur le modèle en annexe.
- Une tenue réglementaire est exigée : Pieds nus ou chaussons, justaucorps pour les candidates, léotard pour les candidats, sokol, tee-shirt et short non flottants, (short long et bermuda interdits)

III - PRESTATION PHYSIQUE / 15 points

L'enchaînement comporte au minimum dix éléments, dont sept au moins sont choisis dans la grille (garçon ou fille) située en annexe. Le candidat ou la candidate a la possibilité d'inclure dans son enchaînement au plus 3 éléments non répertoriés dans cette grille.

➤ **Exigences de composition**

L'enchaînement doit respecter les exigences suivantes :

- durée comprise entre 50 secondes et 1 minute 30
- utilisation des quatre coins.
- une série de trois éléments acrobatiques différents
- chaque famille d'éléments doit être représentée dans l'enchaînement par au moins un élément répertorié dans la grille située en annexe.

- pour les filles, une série enchaînée de deux sauts différents (sans pas intermédiaires)
- pour les filles : enchaînement en musique (voix et chant interdits)

- pour les garçons, une série acrobatique en arrière.
- pour les garçons, une série acrobatique en avant.

➤ **DIFFICULTE / 8 pts**

Elle résulte de la somme des valeurs de difficulté des dix meilleurs éléments réalisés au sol.

Cette somme est plafonnée à huit points.

Pour être comptabilisé, un élément devra être reconnaissable, dans le respect des exigences de technique et d'amplitude.

L'appréciation de la valeur de difficulté des éléments « libres » non répertoriés et réalisés par le candidat est faite par le jury en référence à la logique de la grille proposée en annexe.

Un élément ne pourra être comptabilisé qu'une seule fois dans le secteur difficulté.

EXECUTION / 7 pts

PENALITÉS garçons

0.30 points par coin non utilisé
Série de 3 éléments acrobatiques manquante (0,30)
Série acrobatique avant de 2 éléments manquante (0,30)
Série acrobatique arrière de 2 éléments manquante (0,30)
Par famille manquante (0.50)
Enchaînement < à 50 secondes ou > à 1 min 30 sec (0,20)

PENALITÉS filles

0.30 points par coin non utilisé
Utilisation de moins de 3 directions différentes sur le praticable (0,20)
Série de 3 éléments acrobatiques manquante (0,30)
Série de 2 sauts différents enchaînés manquante (0, 30) pour les filles
Absence de musique (0,20)
Par famille manquante (0.50)
Enchaînement < à 50 secondes ou > à 1 min 30 sec (0,20)

⇒ Faute de tenue et de technique :

- Petite faute : - 0.10 point
- Faute moyenne : - 0.20 point
- Grosse faute : - 0.30 point

⇒ Manque de rythme : - 0.10 à 0.30 point

⇒ Sortie du praticable : - 0.10 point

⇒ Chute - 0.80 point

⇒ Tenue non conforme - 1.00 point

NOTE FINALE / 15 POINTS = Difficulté / 8 pts + Exécution / 7 pts.

IV - L'ENTRETIEN / 5 points

L'entretien, d'une durée de 15 minutes, doit permettre d'évaluer chez le candidat *des connaissances techniques* (préparation physique générale, élaboration d'une progression gymnique....) et *des connaissances culturelles* dans l'activité.

Le candidat pourra également être amené à *analyser sa prestation et à justifier de ses choix*.

Il est évalué sur 5 points.

NOTATON DE L'EXECUTION

Notation de l'exécution / 7 PTS	Faute Légère 0.10 pt	Faute Moyenne 0.20 pt	Grosse faute 0.30 pt	Difficulté non reconnue (déclassée)	Autres cas
Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	0,1	0,2	0,3		
Jambes ou genoux écartés	0,1	0,2	0,3		
Jambes croisées dans les saltos avec rotation longitudinale (vrille)	0,1	0,2			
Hauteur insuffisante dans les sauts gymniques	0,1	0,2	0,3		
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les éléments acrobatiques avec envol	0,1	0,2	0,3		
Ecart insuffisant (déviation par rapport à 180°)	0,1	0,2	0,3		
Position incorrecte des jambes dans les écarts ou positions carpées écartées	0,1	0,2	0,3		
Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	0,1	0,2	0,3	> 45°	
Rotation incomplète	0,1	0,2		> 45°	
Manque de finition des gestes	0,1	0,2			
Souplesse insuffisante	0,1	0,2	0,3	> 45°	
Manque de rythme et/ ou de tempo	0,1	0,2	0,3		
Dynamisme insuffisant	0,1	0,2	0,3		
Valeur artistique insuffisante	0,1	0,2	0,3		
Hésitation pendant les sauts, ou les élans	0,1				
Pour chaque déplacement supplémentaire des mains à l'ATR	0,1				
Sortie de praticable	0,1				
Déviation par rapport à la ligne d'élan	0,1				
Léger sursaut ou petit déplacement de pied	0,1				
Mouvement supplémentaire des bras	0,1				
Mouvement supplémentaire du buste	0,1				
Par pas supplémentaire	0,1				
Très grand pas, saut, ou écart des jambes		0,2	0,3		
Flexion importante	0,1	0,2	0,3		
Appui sur le tapis avec 1 bras		0,2			
Appui sur le tapis avec 2 bras			0,3		
Arrêt prolongé > 1 seconde	0,1				
Arrêt prolongé > 2 secondes		0,2	0,3		
Durée des parties de maintien	1 - 2 sec	1 sec		< 1 sec	
Plus de 3 pas d'élan pour les parties acrobatiques (par pas supplémentaire)	0,1				
Elément de force en élan	0,1	0,2	0,3		
Déviation par rapport à la position correcte	jusqu'à 15°	16° à 30°	31° à 45°	> à 45°	
Autres fautes techniques	0,1	0,2	0,3		
Chute à la réception					0,8
Tenue vestimentaire non conforme					1.00

Nom :

Prénom :

Lycée :

N° de candidat :

Noms des jurys :

Praticable (12mx12)

Déplacements

(Directions 1 2 3)

**Durée prévue**

Entre 50" et 1'30"



DIFFICULTÉ Note de départ

A = 0,40 x =

B = 0,60 x =

C = 0,80 x =

D = 1,00 x =

E = 1,20 x =

TOTAL

/8 Points

1 point de retiré en difficulté par élément manquant !

Directions	Eléments dans l'ordre de réalisation	Difficulté	Famille
	N°1		
	N°2		
	N°3		
	N°4		
	N°5		
	N°6		
	N°7		
	N°8		
	N°9		
	N°10		
	N°11		
	N°12		

GRILLE DES ELEMENTS DE GYMNASTIQUE FEMININE AU SOL 2012

Familles →	Eléments avec passage à l'ATR sans phase d'envol	Rotations avant	Rotations arrière	Pivots	Souplesses ou maintiens	Sauts
Niveaux et valeurs des éléments						
A = 0,40	ATR valse 1 tour	Saut de mains 1 pied ou 2 pieds	Flic flac	Pivot 1 tour	Ecrasement facial	Saut de chat
			Rondade		Ecart facial	
B = 0,60	Roulade arrière à l'ATR bras tendus	2 sauts de mains enchaînés	salto arrière	Pivot 1 tour 1/2	Souplesse arrière avec contrôle à l'ATR 1'' + descente libre	Saut extension avec 1,5
		Flip avant	Tempo		Souplesse arrière 1/2 tour souplesse avant	Saut de chat 1 tour.
		Salto avant groupé				Saut changement de jambe cosaque 1/2 tour
C = 0.80	ATR valse 2 tours	Saut de mains et flic flac avant	salto arrière tendu	Pivot 1 tour jambe à l'horizontale	Souplesse arrière valse	« Shoushounova »
					Valse souplesse avant	1/2 Popa Saut carpé 1/2 tour (écart ou serré)
					cloche	cosaque 1 tour
D = 1,00	Roulade arrière à l'ATR et valse 1 tour	Saut de mains et salto avant groupé	Twist	Pivot 2 tours	Souplesse arrière double valse	Popa Saut carpé 1 tour (écart ou serré)
			salto arrière tendu 1/2 vrille		Double valse souplesse avant	Saut changement de jambe 1/4 de tour
E = 1,20	« Stalder » Montée contrôlée de l'équerre écartée à l'ATR tenu.	salto Tendu	Rondade flic flac salto arrière tendu vrille	Pivot 1 tour 1/2 jambe à l'horizontale	Flip 1/2 tour souplesse avant	Grand jeté, changement de jambes demi-tour.
		Saut de mains et salto avant 1/2 vrille				1 tour Schuschunova

GRILLE DES ELEMENTS DE GYMNASTIQUE MASCULINE AU SOL 2012

Familles	Eléments avec passage à l'ATR sans phase d'envol	Rotations avant	Rotations arrière	Souplesses ou maintiens	Sauts
Niveaux et valeurs des éléments					
A = 0,40	Valse ½ tour AV. ou AR.	Saut de mains 1 pied ou 2 pieds	Flic Flac	Planche faciale	Saut carpé serré ou écart
			Rondade		
B = 0,60	Healy quirl	-2 Sauts de mains enchaînés	Tempo	Grand écart	Pirouette 1 tour ½
		- Flic flac avant	Salto arrière groupé		
	ATR en force jambes écartées (tenu 1 sec)	Salto avant groupé	Salto arrière carpé	Position Y	
C = 0.80	Roulade arrière à l'ATR bras et jambes tendues	Saut de mains et flic flac avant	salto tendu	Ecart facial	Saut de l'ange (niveau épaules)
		Salto avant ½ vrille		Ecrasement facial	
	Diamidov de l'appui dorsal départ 1 jambe fléchie			Equerre	
D = 1,00	Roulade arrière à l'ATR avec 1 tour à l'ATR en valse arrière	Saut de mains salto enchaîné carpé ou groupé	Salto arrière tendu ½ vrille	Equerre mi- renversée jambes serrées ou écartées	Pirouette 2 tours
			Twist		
E = 1,20	« Stalder » Montée contrôlée de l'équerre écartée à l'ATR tenu 2 ''	Salto tendu	salto arrière tendu vrille	*****	« Loyd » Saut de l'ange avec 1 tour pour rouler en avant
		Saut de mains salto avant ½ vrille			

Attention

**L'épreuve de volley-ball en option facultative s'adresse aux candidats
ayant un excellent niveau scolaire de pratique**

I - DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE

Elle comporte une prestation physique notée sur 15 points et un entretien noté sur 5 points.

La candidate ou le candidat dispute plusieurs matchs.

II - CONDITIONS DE L'ÉPREUVE

L'épreuve se déroule en 4 phases :

- 1^e phase : Echauffement dirigé
- 2^e phase : Match à 6 contre 6 opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1) a priori, se déroulant en 25 points joués au point décisif sur un terrain de 18m sur 9m, avec 2 temps morts obligatoire à 8 pts et à 16 pts, Les règles essentielles sont celles du volley-ball (filet à 2m24 pour les filles et 2m43 pour les garçons). Le nombre de services consécutifs effectués par le même joueur est limité à trois. Le système de jeu est imposé avec passeur à droite.
- 3^e phase : Match à 4 contre 4 opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1) a priori, se déroulant en 25 points (2 rencontres) ou en 15 points (Tournois), joués au point décisif sur un terrain de 18m sur 9m, avec 2 temps morts obligatoires à 8 pts et à 16 pts (1 temps mort à 8 pour les matchs en 15 points). Les règles essentielles sont celles du volley-ball (filet à 2m24 pour les filles et 2m43 pour les garçons). Le serveur est arrière. La rotation au service est obligatoire (pas de faute de position entre les joueurs avants). Chaque équipe dispute au moins deux rencontres.
- 4^e phase : Entretien (15 minutes maximum)

(1) Commentaires :

Pour le 6 contre 6 : les équipes sont constituées par le jury à l'issue de l'observation d'un échauffement dirigé.

Pour le 4 contre 4 : les équipes sont constituées par le jury à l'issue de l'observation des matches de 6c6.

III - PRESTATION PHYSIQUE

Compétences attendues :

NIVEAU 2 : Rechercher le gain d'une rencontre de Volley-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur des alternatives d'attaque qui visent à prendre de vitesse le système défensif en créant de l'incertitude le plus tôt possible afin de gêner la mise en place confortable de la défense et en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.

NIVEAU 3 : Rechercher le gain d'une rencontre de Volley-ball par la mise en place de stratégies offensives qui permettent de passer d'un jeu à 2 alternatives d'attaque à un jeu à 3 alternatives d'attaque dans des espaces et des temps différents.

Note de la prestation physique/ 15 points :

- 8 Points : Note d'efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective offensive.
- 6 Points : Note d'efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective défensive.
- 1 Point : Gain des rencontres.

IV - L'ENTRETIEN

L'entretien, d'une durée de 15 minutes permet d'évaluer chez le candidat des connaissances portant sur les trois champs suivants :

- Connaissances culturelles et réglementaires
- Connaissances technico-tactiques
- Connaissances relatives à l'entraînement.

Le candidat peut être amené à analyser ses matchs et à justifier de ses choix technico-tactiques.

A la demande du jury une démonstration technique peut appuyer l'exposé du candidat.

Note de l'entretien/ 5 points

VOLLEY BALL Option		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
COMPETENCES ATTENDUES		<p>1^o phase : Echauffement dirigé</p> <p>2e phase : Match à 6 contre 6 opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1) a priori, se déroulant en 25 points joués au point décisif sur un terrain de 18m sur 9m, avec 2 temps morts obligatoire à 8 pts et à 16 pts, Les règles essentielles sont celles du volley-ball (filet à 2m24 pour les filles et 2m43 pour les garçons). Le nombre de services consécutifs effectués par le même joueur est limité à trois. Le système de jeu est imposé avec passeur à droite.</p> <p>3^o phase : Match à 4 contre 4 opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré (1) a priori, se déroulant en 25 points joués au point décisif sur un terrain de 18m sur 9m, avec 2 temps morts obligatoires à 8 pts et à 16 pts. Les règles essentielles sont celles du volley-ball (filet à 2m24 pour les filles et 2m43 pour les garçons). Le serveur est arrière. La rotation au service est obligatoire (pas de faute de position entre les joueurs avants). Chaque équipe dispute au moins deux rencontres.</p> <p>4^o phase : Entretien (15 minutes maximum)</p> <p>(1) <i>Commentaires :</i> <i>Le principe d'équilibre du rapport de force : les équipes qui se rencontrent doivent être homogènes entre elles et en leur sein (équipes de niveau). C'est à cette condition que peuvent être révélées les compétences attendues au cours de l'épreuve.</i> <i>Dans certains cas très particuliers, ce principe peut être mis en œuvre de manière différente : constitution d'équipes de même niveau mais hétérogènes en leur sein, à condition que les individualités puissent se neutraliser.</i> <i>Pour le 6 contre 6 : les équipes sont constituées par le jury à l'issue de l'observation d'un échauffement dirigé.</i> <i>Pour le 4 contre 4 : les équipes sont constituées par le jury à l'issue de l'observation des matches de 6c6.</i></p>			
NIVEAU 2 : Rechercher le gain d'une rencontre de Volley-ball par la mise en œuvre de choix tactiques collectifs fondés sur des alternatives d'attaque qui visent à prendre de vitesse le système défensif en créant de l'incertitude le plus tôt possible afin de gêner la mise en place confortable de la défense et en augmentant la vitesse d'exécution et de remplacement. Les élèves utilisent de façon optimale leurs ressources au regard des modalités d'action élaborées.					
NIVEAU 3 : Rechercher le gain d'une rencontre de Volley-ball par la mise en place de stratégies offensives qui permettent de passer d'un jeu à 2 alternatives d'attaque à un jeu à 3 alternatives d'attaque dans des espaces et des temps différents.					
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	NIVEAU 1 ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 10 à 15	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3 16 à 20
		0 à 4	5 à 9		
08 / 15	Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective offensive <i>Prise de décisions en jeu en tant que joueur porteur de balle, joueur non porteur de balle.</i> <i>Prise de décisions dans la relation PB/NPB</i>	<u>Joueur intermittent</u> Devient attaquant si la balle est facile PB : donne du temps à son partenaire La mise en jeu est assurée mais facile NPB : réagit pour aider	<u>Joueur organisateur</u> Change de statut de défenseur à attaquant dans la même action de jeu PB : Met l'attaquant en situation favorable. Peut déséquilibrer l'équipe adverse par des choix pertinents (passe ou renvoi, balle placée ou balle accélérée...) La mise en jeu est placée NPB : offre des solutions dans son secteur d'intervention pour permettre le relais vers l'avant ou l'attaque	<u>Joueur ressource</u> Anticipe le changement de statut déf/att pour jouer soit la passe, soit l'attaque. Joueur mobile prêt à intervenir dans l'urgence PB : passes décisives : prend en compte la position et les compétences de ses partenaires Crée la rupture par des attaques variées en direction et en vitesse. Le service met l'équipe adverse en danger NPB : crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (appel de balle qui attire un joueur adverse).	<u>Joueur déterminant</u> Permet l'efficacité d'un système de jeu complexe par sa spécialisation ou son très haut degré de polyvalence. Prend en compte l'adversaire (joueur et dispositif) PB : passes accélérées : démarque ses partenaires, recherche le 1c0. Crée la rupture par des attaques variées puissantes et précises Le service perturbe le système de jeu adverse. NPB : s'intègre dans des combinaisons variées visant à créer des espaces libres.
06 / 15	Contribution et efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective défensive <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible</i> <i>Efficacité individuelle pour récupérer la balle</i>	<u>Joueur intermittent</u> Met du temps à changer de statut Att/def. Ralentit les balles faciles	<u>Joueur organisateur</u> Se replace dans son secteur dès le renvoi de la balle chez l'adversaire. Récupère les balles faciles Intervient sur les balles dans son espace proche. Peut s'opposer à l'attaquant adverse soit près du filet (début de contre) ou en retrait du filet.	<u>Joueur ressource</u> Réceptionne et défend des balles accélérées et/ou éloignées. Contre ou défense basse en fonction de l'attaque adverse.	<u>Joueur déterminant</u> Réceptionne, défend et relance avec précision pour permettre des combinaisons d'attaque. Soutien et couverture de contre systématique Espace d'intervention élargi
01 / 15	Efficacité collective <i>Gain des rencontres</i>	Seulement des matches perdus	Matches perdus avec peu d'écart	Matches perdus = matches gagnés	Matches gagnés
05 / 20	Entretien <i>Connaissance de l'activité</i> <i>Connaissance de soi</i> <i>Méthodologie de l'entraînement</i>	Connaît le but du jeu et les principales fautes Connaît les différentes phases d'échauffement Sait s'échauffer de façon générale et spécifique Identifie uniquement ses points faibles		Connaît le règlement de façon précise Connaît les principaux risques de blessure Connaît des systèmes de jeu Sait organiser une situation d'apprentissage en fonction d'un objectif fixé à l'avance Connaît un outil permettant le diagnostique Identifie ses points forts et ses points forts au plan technique	Connaît les règles liées aux fautes de position et aux droits du libéro Connaît la gestuelle de l'arbitrage Connaît le haut niveau (joueurs, équipes, championnat) Contextualise des systèmes de jeu en fonction d'un rapport de force Sait construire une progression sur un thème simple Connaît une diversité d'outils permettant le diagnostique et sait en exploiter les résultats Identifie ses points faibles et ses points forts au plan technique, tactique, physique et psychologique

BACCALAUREAT : OPTION FACULTATIVE D'E.P.S. 2012
- 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 qui ne s'y conforme pas.

L'épreuve de 200 mètres 4 nages implique l'exécution des nages **dans l'ordre réglementaire** (papillon, dos, brasse, nage libre).

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

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

III - PRESTATION PHYSIQUE

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 sera attribuée (Ex : un garçon qui fait un temps de 2'44 à 9.5/10)

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)

(1) Les coulées : position immergée 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 cours 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"

IV - L'ENTRETIEN / 5 points

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 (exemples)

A - Introduction

Comment vous êtes-vous préparé pour l'épreuve pratique ?

B - Technique

Nage préférée : Décrire les trajets des bras, des jambes, puis la coordination des deux

C - Entraînement

Principes de construction d'un planning annuel

D - Réglementation

Règlement et codification des nages

COMPETENCES ATTENDUES		OPTION NATATION 200m 4 nages								
<p>NIVEAU 1 Nager sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA. L'analyse se situe au niveau réglementaire et technique.</p> <p>NIVEAU 2 Nager vite sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA et en optimisant les phases de virage et coulées. L'analyse de sa pratique est descriptive.</p> <p>NIVEAU 3 Nager vite sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel fiable, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA et en optimisant les phases de virage et coulées. L'analyse de sa pratique est argumentée scientifiquement.</p>		<p>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE.</p> <p>Épreuve chronométrée d'une distance de 200 mètres 4 nages respectant les contraintes réglementaires officielles.</p> <p>Règle 1 : le plongeon est obligatoire et éliminatoire pour la prestation physique.</p> <p>Règle 2 : une erreur réglementaire est pénalisante (-1 point). Deux erreurs réglementaires sont disqualifiantes (0 en performance).</p> <p>Règle 3 : avant le début de l'épreuve l'élève communique au jury son projet de performance.</p>								
Point à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3		
10 pts	Performance chronométrique	GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES	GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES	GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES
					3'21	4 pts	3'30	2'57	8 pts	3'07
					3'18	4,5 pts	3'27	2'54	8,5 pts	3'04
		3'39	1 pt	3'48	3'15	5 pts	3'24	2'50	9 pts	3'01
		3'36	1,5 pts	3'45	3'12	5,5 pts	3'21	2'46	9,5 pts	2'58
		3'33	2 pts	3'42	3'09	6 pts	3'19	2'42	10 pts	2'55
		3'30	2,5 pts	3'39	3'06	6,5 pts	3'16			
		3'27	3 pts	3'36	3'03	7 pts	3'13			
	3'24	3,5 pts	3'33	3'00	7,5 pts	3'10				
	Respect réglementaire	Une erreur réglementaire : -1 point en performance Deux erreurs réglementaires : Disqualification (0 en performance)								
04 pts	Qualité des virages et reprises de nage	Papillon/papillon : Coulée⁽¹⁾ avec ondulations (1 point) Dos/dos : Culbute avec passage ventral et présence d'une coulée. (1 point) Brasse/brasse : Présence d'une coulée avec reprise de nage⁽²⁾ (1 point) Crawl/crawl : virage culbute avec présence d'une coulée. (1 point)					(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.			
01 pt	Ecart au projet de temps annoncé	Entre 5 et 8 secondes						Entre 0 et 4 secondes		
		0,5 point						1 point		
05 pts	Entretien	1 à 1,5 points			2 à 3,5 points			4 à 5 points		
		L'analyse reste au niveau réglementaire et technique			Analyse descriptive de sa pratique			Analyse précise de sa pratique avec justifications scientifiques		